



مركز تطوير المناهج  
والمواد التعليمية



جمهورية مصر العربية  
وزارة التربية والتعليم

# دليل معلم الاقتصاد المنزلى للفص الأول الثانوى العام

## لجنة اعداد دليل المعلم

أ.د./وليد شعبان مصطفى

أستاذ ورئيس قسم الجلود  
كلية الاقتصاد المنزلى – جامعة حلوان

أ.د./ عزة جاد النادى

أستاذ مناهج وطرق تدريس الاقتصاد المنزلى  
كلية التربية – جامعة حلوان

أ./ إيمان سليمان سليمان غيطاس

رئيس قسم  
مكتب مدير عام تنمية الاقتصاد المنزلى

د./ داليا عاطف عبد الحليم

مدير إدارة تعليم  
مكتب مدير عام تنمية الاقتصاد المنزلى

أ./ رهام محمود رضوان

معلم أول (أ) إدارة الشيخ زايد التعليمية

د./ دعاء نور الدين سيد أحمد

مدير إدارة تعليم بالإدارة المركزية للتنمية الإدارية

## إشراف تربوى

مدير مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية

٢٠١٨ م / ٢٠١٩ م

## فريق العمل



رئيس قسم التكنولوجيا  
حنان محمد دراج

التحرير والإخراج  
هدى سيد أحمد

صور ورسوم  
مكتب تنمية مادة الاقتصاد المنزلي



تُعد مادة الاقتصاد المنزلى بمجالاتها وأنشطتها المختلفة من أكثر المواد التى تساعد على تنمية المهارات الحياتية للمتعلمين بشقيها ذهنى والعملى، وبما تتيحه لهم من فرص تطبيق تلك المهارات فى مواقف شبيهة بمواقف الحياة اليومية؛ بما يمكنهم من التفاعل الإيجابى مع مواقف الحياة المختلفة. وتتطور أنشطة الاقتصاد المنزلى بصفة مستمرة تبعاً للتغيرات الاجتماعية والتقدم التكنولوجى فى كافة المجالات بما يؤدى إلى تسليح المتعلم بمهارات القرن الحادى والعشرين.

وتعتبر المرحلة الثانوية مرحلة فاصلة فى حياة المتعلم؛ حيث ينتقل من مرحلتى الطفولة والمراهقة المبكرة إلى مرحلة يتطلع فيها إلى المستقبل بما يحمله من فرص الاستزادة من العلم والخروج إلى سوق العمل، كما يصبح لديه الرغبة فى التحرر من القيود والتمتع بشخصية مستقلة داخل الأسرة وقادراً على التأثير فى المجتمع. ولذا فإن مقرر الاقتصاد المنزلى للصف الأول الثانوى يبدأ بمراعاة هذه التغيرات وتلبية متطلبات هذه المرحلة العمرية الهامة بما يقدمه من معلومات وأنشطة ومهارات حياتية فى مختلف مجالات الحياة الأسرية.

فيتضمن المجال الأول وهو «إدارة المنزل واقتصاديات الأسرة» معلومات عن كيفية إدارة موارد الأسرة وتنميتها وأساليب زيادة دخل الأسرة، وكذلك كيفية تخطيط وتنفيذ المشروعات الصغيرة وما يستلزم ذلك من التعرف على أساليب الدعاية والإعلان، كما لا يغفل هذا المجال التركيز على التنمية البشرية لما لها من أهمية فى الارتقاء بشخصية المتعلم فى هذه المرحلة.

ونظراً لاهتمام المتعلم بالتعامل مع الآخرين فى هذه المرحلة فإن المجال الثانى «الطفولة والعلاقات الأسرية» يهتم بمظهر المتعلم والتغلب على المشكلات التى قد تواجهه فى معاملاته المختلفة، حيث يوضح الأساليب الصحية للنظافة الشخصية وآداب التعامل مع الآخرين فى المواقف الهامة، كما يعرض لبعض المشكلات الأسرية والاجتماعية التى يمكن أن تواجهه وكيفية التغلب عليها، ويتعرف المتعلم أيضاً أهم المهارات الحياتية الواجب اكتسابها وكيفية توظيفها فى مختلف مناحى الحياة.

أما المجال الثالث « التغذية وعلوم الأطعمة» فيؤهل المتعلم للتمتع بجسم صحى سليم؛ حيث يكتسب مهارات اختيار الغذاء الصحى مع تجنب كل الأضرار التى قد تنتج عن الاختيار الخاطى للغذاء أو العادات الغذائية غير الصحية، كما يتعرف أساليب تقوية الجهاز المناعى للتمتع بصحة جيدة والوقاية من أمراض العصر.

ويقدم المجال الرابع «المسكن - أثاثه وأدواته» معلومات أساسية عن التغلب على المساحات الضيقة فى المسكن وذلك بالاستغلال الأمثل للفراغات ووسائل تجميل المنزل ومراعاة السلامة والأمان به، كما يتعرف أهم الأدوات والأجهزة الحديثة وكيفية العناية بها.

ولأن المظهر الشخصى - كما ذكرنا - من أهم ما يهتم به المتعلم فى هذه المرحلة؛ فيعرض المجال الخامس «الملابس والنسيج» لمكلمات الزى والإكسسوارات وكيفية تنفيذها باستخدام خامات مختلفة.

كما يتم من خلال المجال السادس التعرف على المصنوعات الجلدية والتقنيات اللازمة لتنفيذ بعض مكلمات الزى والإكسسوارات من خامة الجلود، كما يمكنه أيضاً تطبيق ما تعلمه فى عمل مشروع صغير يُدر عليه ربحاً فى المستقبل. وأخيراً نرجو من الله أن يحقق هذا الدليل الفائدة المرجوة منه.

هذا وبالله التوفيق،،

المؤلفون

## أهداف الاقتصاد المنزلي للمصف الأول الثانوى

المتوقع بعد دراسة محتوى مقررا الاقتصاد المنزلي بالمصف الأول الثانوى أن يصبح  
المتعلم قادراً على تحقيق الأهداف التالية:

### أولاً: الأهداف المعرفية:

- ✎ يُعرّف المقصود بموارد الأسرة.
- ✎ يستنتج أنواع موارد الأسرة.
- ✎ يشرح المقصود بحسن استخدام موارد الأسرة.
- ✎ يقترح ثلاث طرق لتنمية موارد أسرته.
- ✎ يُعرّف المقصود بالمشروع الصغير.
- ✎ يُعدد خصائص المشروعات الصغيرة.
- ✎ يذكر مقومات نجاح المشروع.
- ✎ يميز بين الدعاية والإعلان والإعلام.
- ✎ يستنتج فوائد ومضار الدعاية والإعلان على سلوك المستهلك.
- ✎ يقترح قائمة بالتحذيرات للمستهلك تجاه الإعلانات ووسائل الدعاية.
- ✎ يوضح تأثير الاعلام على المستهلك والقيمة الشرائية.
- ✎ يُعرّف المقصود بالتنمية البشرية.
- ✎ يذكر أهداف التنمية البشرية.
- ✎ يقترح حلولاً للتغلب على أحد مشكلات التنمية البشرية.
- ✎ يُعرّف المقصود بالنظافة الشخصية.
- ✎ يوضح كيفية التغلب على رائحة القدمين .
- ✎ يوضح كيفية علاج الهالات السوداء.
- ✎ يشرح المقصود بآداب الحديث.
- ✎ يذكر أهم آداب الحديث الواجب مراعاتها مع الآخرين.
- ✎ يوضح ما يجب مراعاته عند استخدام المحمول.
- ✎ يشرح أهم آداب الزيارة.
- ✎ يوضح ما يجب مراعاته عند زيارة المريض.

- ﴿ يُعدّد ثلاث من المشكلات الأسيية التي قد تواجه الفرد.
- ﴿ يُعرّف المقصود بالتفكك الأسيي.
- ﴿ يستنتج أثر انفصال الوالدين على الأبناء.
- ﴿ يقترح أساليب يمكن من خلالها نشر الوعي لمحاربة التدخين والإدمان.
- ﴿ يُعرّف المهارات الحياتية.
- ﴿ يُفرّق بين المهارة والمهارات الحياتية.
- ﴿ يُحدّد أهمية تعليم المهارات الحياتية.
- ﴿ يُعدّد مواصفات الغذاء الصحي.
- ﴿ يُعرّف الاحتياجات الغذائية.
- ﴿ يوضح العوامل التي تؤثر على الاحتياجات الغذائية للإنسان.
- ﴿ يقترح نموذج لوجبات صحية ليوم كامل تفي باحتياجاته الغذائية.
- ﴿ يُعرّف العادات الغذائية.
- ﴿ يوضح العوامل التي تؤثر على العادات الغذائية.
- ﴿ يذكر اثنين من العادات الغذائية الصحية الموجودة بالمجتمع المصري.
- ﴿ يذكر ثلاثة من العادات الغذائية غير الصحية.
- ﴿ يشرح كيفية تعديل بعض العادات الغذائية غير الصحية.
- ﴿ يوضح مفهوم التلوث الغذائي.
- ﴿ يعدد عوامل فساد الغذاء.
- ﴿ يذكر اثنين من طرق الوقاية من التلوث الغذائي بالمنزل.
- ﴿ يعطى ثلاثة أمثلة للمواد الكيميائية التي تستخدم في حفظ الأطعمة.
- ﴿ يوضح أضرار المواد الحافظة الكيميائية.
- ﴿ يعطى ثلاثة أمثلة للأغذية السريعة.
- ﴿ يذكر بعض الأضرار التي تنتج عن تناول الأغذية السريعة في المطاعم.
- ﴿ يستنتج الأضرار الصحية الناتجة عن الإسراف في تناول الدهون.
- ﴿ يوضح الضرر الناتج عن الإسراف في تناول الأغذية البروتينية.
- ﴿ يقترح طرقاً لتجنب الضرر الناتج عن تناول الأغذية السريعة.
- ﴿ يوضح مميزات إعداد الأغذية السريعة في المنزل.

- ﴿ يذكر القيمة الغذائية للصنف الذى ينفذه.
- ﴿ يقترح أصنافاً لتكملة القيمة الغذائية للصنف.
- ﴿ يُعرّف المقصود بالمناعة.
- ﴿ يفرق بين المناعة الطبيعية والمناعة المكتسبة.
- ﴿ يعدد ثلاث من الأغذية التى تساعد فى تقوية الجهاز المناعى.
- ﴿ يوضح دور بعض الأغذية فى تقوية الجهاز المناعى.
- ﴿ يذكر اثنين من الممارسات التى تقوى الجهاز المناعى.
- ﴿ يعدد بعض أوانى الطهى الحديثة .
- ﴿ يذكر ثلاث مميزات لأوانى الاستانلس استيل.
- ﴿ يذكر اثنين من عيوب أوانى [السيراميك – التيفال].
- ﴿ يوضح اثنين من مميزات قوالب السليكون .
- ﴿ يعرف المقصود بأشعة الميكروويف.
- ﴿ يوضح الطريقة الصحيحة للعناية بجهاز الميكروويف وتنظيفه.
- ﴿ يعدد أجزاء حلة الضغط .
- ﴿ يشرح الطريقة الصحيحة لاستخدام حلة الضغط .
- ﴿ يتعرف المخاطر المنزلية التى قد تحدث بالمنزل.
- ﴿ يذكر طرق الوقاية من بعض المخاطر المنزلية المحتملة .
- ﴿ يشرح أهمية وعى افراد الاسرة لتطبيق اجراءات السلامة المنزلية .
- ﴿ يتعرف المقصود بوسائل تجميل المنزل .
- ﴿ يشرح أهمية استعمال قطع تجميل المنزل.
- ﴿ يُعدد ثلاث من وسائل تجميل المنزل .
- ﴿ يتعرف بعض الأفكار لاستغلال المساحات فى المنزل.
- ﴿ يذكر الغرض من استخدام قطع الاثاث متعددة الاستخدام.
- ﴿ يشرح كيفية زيادة اتساع المنازل ذات المساحات الضيقة بألوان الجدران.
- ﴿ يذكر مفهوم مكملات الملابس .
- ﴿ يشرح دور المكملات فى ابراز المظهر الجمالى النهائى للقطعة الملابسية.
- ﴿ يوضح القيمة الاقتصادية لمكملات الملابس .
- ﴿ يختار مكملات مناسبة للقطعة الملابسية المعروضة أمامه .
- ﴿ يُفرق بين الأنواع المختلفة لمكملات الملابس التقليدية (المتصلة والمنفصلة).
- ﴿ يوضح مفهوم الصناعات الجلدية.

- ﴿ يوضح مواصفات الجلود الجيدة .
- ﴿ يذكر نوعين من الجلود الطبيعية.
- ﴿ يُعدد بعض استخدامات الجلود الطبيعية.
- ﴿ يوضح بالشرح طرق نقل التصميم على الجلد.
- ﴿ يحدد ثلاث من النقاط الواجب مراعاتها عند اختيار الجلود لتصنيعها.
- ﴿ يُفرق بين الجلود الطبيعية والجلود الصناعية.
- ﴿ يشرح بالتفصيل اثنين من أساليب الزخرفة على الجلد.
- ﴿ يشرح الأسس التي يقوم عليها تصميم المصنوعات الجلدية.
- ﴿ يذكر النقاط الأساسية للعناية بالملبوسات الجلدية.
- ﴿ يعدد بعض مكملات المصنوعات الجلدية.

### ثانياً : الأهداف المهارية:

- ﴿ يشترك مع زملائه في أعداد مجلة حائط عن تبسيط الأعمال المنزلية .
- ﴿ يُجرى بحثاً عن احدى القضايا لحماية المستهلك ودورة فيها.
- ﴿ ينفذ ماسك للعناية بالبشرة الجافة.
- ﴿ يُنفذ مزيلات عرق طبيعية.
- ﴿ يوظف المهارات الحياتية في الحياة.
- ﴿ يحسب السعرات الحرارية اللازمة له.
- ﴿ يُعد صنف غذائي سريع بطريقة صحية وشهية.
- ﴿ يُنفذ صنفاً عملياً تتوافر فيه الشروط الصحية لتقوية الجهاز المناعي.
- ﴿ ينفذ وسيلة واحدة من وسائل تجميل المنزل (خدادية).
- ﴿ يُصمم نماذج مبتكرة لمكملات الملابس.
- ﴿ يُنتج قطعة واحدة من مكملات الملابس.
- ﴿ يُنفذ اكسسوار بسيط من الجلود .
- ﴿ يستخدم التقنية المناسبة في تنفيذ منتج من الجلود (ميدالية - حزام).

### ثالثاً : الأهداف الوجدانية:

- ﴿ يتحمس لمعرفة المزيد عن أساليب زيادة دخل الفرد والأسرة.

- ﴿ يتقبل فكرة التحول من فرد مستهلك إلى فرد منتج .
- ﴿ يحرص على الاستقلالية في القرار والحرية في العمل.
- ﴿ يُقدر ثقافة التعلم الذاتي المستمر.
- ﴿ يحترم العمل اليدوى.
- ﴿ يُكوّن اتجاهاً بأهمية التفكير السليم في اتخاذ القرارات.
- ﴿ يدرك أهمية العناية بالفم والأسنان.
- ﴿ يحترم الرأي الآخر أثناء المناقشات.
- ﴿ يحترم زملاءه ومعلميه.
- ﴿ يُدرك أهمية التكاتف لمواجهة ظاهرة التحرش.
- ﴿ يتعاون مع الزملاء في التطبيقات العملية.
- ﴿ يحرص على تناول الغذاء الصحى.
- ﴿ يحرص على اتباع العادات الغذائية الصحية.
- ﴿ يهتم بإتباع النظافة أثناء العمل.
- ﴿ يحرص على إعداد الأغذية السريعة فى المنزل.
- ﴿ يشارك بإيجابية فى المناقشات بالدرس.
- ﴿ يهتم بمعرفة المزيد عن أساليب تقوية الجهاز المناعى.
- ﴿ يهتم بترتيب ااثات المنزل بطريقة تقلل من حدوث الاصابات داخل المنزل.
- ﴿ ينتبه لكيفية الاستعداد فى حالات الطوارئ.
- ﴿ يُدرك اهمية وجود صندوق للإسعافات الاولية فى المنزل.
- ﴿ يهتم بمعرفة المزيد عن وسائل تجميل المنزل .
- ﴿ يهتم بالنواحي الجمالية عند استغلال المساحات بالمنزل.
- ﴿ يراعى أهمية اللوان فى تحقيق الخداع البصرى .
- ﴿ يراعى اختيار مكملات الملابس بما يتناسب مع الحالة الاقتصادية .
- ﴿ يهتم باستخدام مكملات الملابس .
- ﴿ يتعاون مع زملائه فى تنفيذ منتج من الجلد .

# محتويات الدليل

## المجال الأول: ادارة المنزل واقتصاديات الاسرة

- الدرس الأول: موارد الأسرة وطرق تنميتها ..... ٢
- الدرس الثاني: المشروعات الصغيرة ..... ١١
- الدرس الثالث: الدعاية والإعلان ..... ١٩
- الدرس الرابع: التنمية البشرية ..... ٣٣

## المجال الثاني: الطفولة والعلاقات الاسرية

- الدرس الأول: النظافة الشخصية ..... ٣٨
- الدرس الثاني: فن التعامل مع الآخرين (الإتيكيت) ..... ٥٤
- الدرس الثالث: المشكلات الأسرية ..... ٦١
- الدرس الرابع: المهارات الحياتية ..... ٧٠

## المجال الثالث: التغذية وعلوم الاطعمة

- الدرس الأول: كيف تختار غذاءك؟ ..... ٧٨
- الدرس الثاني: العادات الغذائية ..... ٨٥
- الدرس الثالث: التلوث الغذائي ..... ٩٢
- الدرس الرابع: نظرة على الأغذية السريعة (fast food) ..... ٩٩
- الدرس الخامس: أصناف تطبيقية من الأغذية السريعة ..... ١٠٣
- الدرس السادس: كيف تقوى الجهاز المناعي؟ ..... ١١٣

## المجال الرابع: المسكن - أثاثه وأدواته

- الدرس الأول: الأواني والأجهزة الحديثة وكيفية العناية بها ..... ١٢٠
- الدرس الثاني: وسائل السلامة والأمان بالمنزل ..... ١٣٢
- الدرس الثالث: وسائل تجميل المنزل ..... ١٤١
- الدرس الرابع: الاستغلال الأمثل للفراغات في المنزل ..... ١٥٥

## المجال الخامس: الملابس والنسيج

- الدرس الأول: مكملات الملابس والإكسسوارات ..... ١٦٨

## المجال السادس: المصنوعات الجلدية

- الدرس الأول: المصنوعات الجلدية ..... ١٨٠
- الدرس الثاني: أساليب زخرفة الجلود (تنفيذ قطع من الجلود باستخدام بعض تقنيات زخرفة الجلود) ..... ١٨٨
- الدرس الثالث: الجلود الطبيعية والصناعية (تنفيذ بعض الاكسسوارات من الجلود) ..... ١٩٦

## المجال الأول

### إدارة المنزل واقتصاديات الأسرة

موارد الأسرة وطرق تنميتها

الدرس الأول

المشروعات الصغيرة

الدرس الثاني

الدعاية والإعلان

الدرس الثالث

التنمية البشرية

الدرس الرابع



## موارد الأسرة وطرق تنميتها

### الدرس الأول



### أهداف الدرس

- من المتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على أن:-
1. يعرف المقصود بموارد الأسرة.
2. يستنتج أنواع موارد الأسرة.
3. يشرح المقصود بحسن استخدام موارد الأسرة.
4. يضع خطة ليوم كامل.
5. يقترح ثلاثة طرق لتنمية موارد أسرته.
6. يتحمس لمعرفة المزيد عن أساليب زيادة دخل الفرد والأسرة.
7. يشترك مع زملائه في إعداد مجلة حائط عن تبسيط الأعمال المنزلية.

### المقدمة :

الحاجات الإنسانية كثيرة ومتعددة، وموارد الأسرة تهدف لتلبية متطلبات الأسرة؛ وحسن استخدام تلك الموارد في ضوء علم الإدارة يحقق ذلك بأقل قدر من الموارد وبأعلى كفاءة ممكنة، وتتعدد بنود الانفاق في الأسرة والتي منها: الغذاء والمسكن والتعليم والعلاج والمواصلات والترفيه والادخار ... وغيرها من البنود التي تختلف باختلاف مستوى المعيشة والثقافة... لكل أسرة ولكل مجتمع، وإدارة هذه البنود في ضوء أسس الإدارة يساعد على حسن استغلال موارد الأسرة وتحقيق أهدافها بصورة جيدة وسهلة، لذلك تسعى ربة الأسرة دائماً لسعادة أسرته، بصفتها الأولى في إدارة موارد أسرته ويقع عليها العبء الأكبر في التخطيط المالي لبنود الأنفاق للميزانية وإدارة شؤون أسرته، لهذا تظهر أهمية اكتسابها مهارة الإدارة لتلبية احتياجات أسرته في ضوء موارد الأسرة و التعرف على آلية حسن استخدامها وأساليب تنميتها، لزيادة دخل الأسرة والتغلب على الغلاء وارتفاع الأسعار..

### خطوات سير الدرس:

### تهيئة المتعلمين:

\* تسرد المعلمة القصة التالية "إحد الطلاب بالصف الأول الثانوي لاحظ أن أسرته في ظل متطلبات الحياة الكثيرة وارتفاع الأسعار تعاني قصوراً في تلبية العديد من متطلبات أفراد الأسرة، وفكر كثيراً في الوصول لحل لهذه المشكلة حتى يكون عضواً فاعلاً داخل هذه الأسرة، فماذا تنصحه أن يفعل؟".

### القضايا المتضمنة

1. استغلال الموارد المتاحة وتنمية الذات.
2. التزويد بالمهارات اللازمة لحسن إدارة الوقت.
3. اعداد جيل يحافظ على موارد الدولة وكيفية استخدامها بأسلوب علمي رشيد.
4. تحمل المسؤولية عن الإدارة المالية والتخطيط لها.

### الوسائل التعليمية

السيبورة، عرض تقديمي باستخدام الكمبيوتر يوضح فيه تعريف موارد الأسرة وأنواعها ( يمكن استخدام الصور الواردة بالدليل وتكبيرها) - فيديو عن حسن استخدام موارد الأسرة.

### المكان:

حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي.

### الزمن: ٩٠ ق



- \* تستمع المعلمة للاجابات مع التعزيز المناسب لها ومن الاجابات المتوقعة:
- \* ( الاستفادة من قدراته من إجادة استخدام الحاسب الآلى وكتابة الأبحاث والرسائل لزيادة الدخل - المذاكرة الجيدة والاعتماد على النفس والاستعانة بالشرح المقدم على القنوات التعليمية المتخصصة والاستغناء عن الدروس الخصوصية وبذلك يستطيع توفير جزءاً من المال للأسرة ..... ) وبالمناقشة يتم التوصل إلى عنوان درس اليوم وهو موارد الأسرة وطرق تنميتها يمكنك عزيزي المعلمة استخدام أى طريقة تريتها مناسبة :
- \* يمكن أن تكون التهيئة في شكل الأسئلة الاستهلالية مثال على ذلك : عنوان الدرس: موارد الأسرة وطرق تنميتها فماذا تعرف عنها ؟
- \* عرض فيلم تسجيلي عن موارد الأسرة وحسن استخدامها وكيفية تنميتها ومناقشة المتعلمين عنه.
- \* موقف تمثيلي من المتعلمين لأسرة مصرية في ظل هذا الغلاء ماذا تفعل؟ أو تمثيل قصة واقعية .
- \* الاسترسال في الحديث عن أن الأسرة الذكية، هي الأسرة التي يشترك جميع أفرادها في إدارة شئونها، وذلك لمناقشة المشكلات المتوقعة والمتطلبات المختلفة والمفاضلة بين الأهداف المطروحة والتخطيط لها في ضوء الموارد المتاحة.

### عرض الدرس:

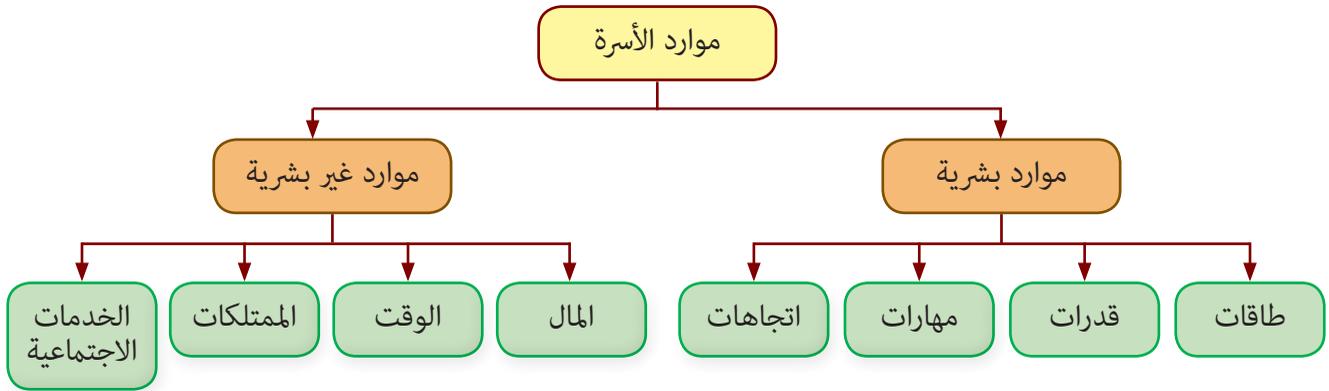
- تناقش المعلمة المتعلمين الأهداف المتوقع تحقيقها من الدرس، وتعرضها من خلال شاشة العرض، أو تدونها على السبورة .
- تسأل المعلمة المتعلمين ما هو المقصود بموارد الأسرة، وانواعها .
- تستمع المعلمة إلى الإجابات مع تقديم التعزيز المناسب .
- ثم تعرف المعلمة ” موارد الأسرة ”، وتوضح أن الموارد نوعان :
  ١. موارد بشرية وهي أمرا هاما بالنسبة للأسرة , ومع هذا تلقى هذه الموارد اهتماما أقل؛ ويرجع ذلك لعدم استطاعتنا معرفة مقدرة الفرد الجسمية و قياسها أو قياس نشاطه .
  ٢. موارد غير بشرية وهي ضرورية لتحقيق الكثير من الأهداف، وتعتبر أكثر وضوحًا في الأذهان، لأنها تتعلق بأشياء ملموسة ومرئية يستفيد منها الفرد مباشرة .

### المقصود بموارد الأسرة:

ويقصد بموارد الأسرة جميع إمكاناتها البشرية وغير البشرية المتاحة، والتي تستخدمها أو تستفيد منها في إشباع حاجاتها المتعددة وبلوغ رغباتها وتحقيق أهدافها ، ورغم أن هذه الموارد متشابهة إلا أنها سواء زادت أو قلت فلها إمكاناتها المحدودة ، ويعتمد كل منها على الآخر.

### أنواع الموارد:

تنقسم موارد الأسرة إلى قسمين :



### أولاً: الموارد البشرية تتكون من :

- الطاقة والجهد :** هي مقدار ما لدي العنصر البشري من طاقة وجهد، أي مقدرته على التفكير والعمل الجسماني ، وهي تختلف من شخص لآخر تبعا لعوامل الجنس والحالة الصحية والنفسية والسن، فنلاحظ أن بعض الأعمال تبدو مجهددة للبعض في حين أن البعض الآخر يعتبرها غير ذلك بل و سهلة الانجاز.
- القدرات :** للقدرات صلة وثيقة بالميول والمهارات والذكاء، فالقدرة الابتكاريه لدى ربة المنزل أو احد أفراد أسرتها يمكن أن توفر الكثير من الموارد المادية ، وذلك يتمثل عندما تستعمل خامات البيئة المتوفرة لديها والسلع المعتدلة التكاليف.
- المهارات :** منها ما هو فطري نتيجة موهبة طبيعية لدى الفرد عن طريق الوراثة كالرسم أو الخط مثلا ، ومنها ما هو مكتسب يتزود به الفرد نتيجة للتعلم والخبرة والمران كحياكة الملابس مثلا ، أو حين يكون احد الأفراد ذا مهارة يدوية في النجارة مما يمكن أن يعد موردا مادياً للأسرة .
- الميول والاتجاهات :** تؤثر على إدارة شؤون الأسرة فيما يتعلق بالمسكن وتنظيمه .

### ثانياً - الموارد غير البشرية ( المادية ) :

- الوقت:** يعتبر المورد الوحيد الممنوح لجميع الناس بالتساوي ، وهو أكثر الموارد تحديدا إذ أن كل فرد يمتلك ٢٤ ساعة يومياً، فالساعات التي تمضي دون عمل هي في الواقع ساعات تهدر دون فائدة.
- المال:** وهو عصب الحياة والمصدر الأساسي لإشباع الكثير من حاجاتنا وتحقيق أهدافنا، وكلما زاد المتوفر منه استطاعت الأسرة إن تحسن من مستوى معيشتها وتنهض بمسؤولياتها نحو أفرادها ونحو المجتمع.
- الممتلكات الخاصة:** وتشمل كل ما يمتلكه الأسرة من عقارات و أراضي ووسائل النقل الخاصة والأجهزة و.... وغيرها.
- التسهيلات و الخدمات الاجتماعية و الاقتصادية:** وهي كل ما توفره الدولة للفرد حسب إمكاناتها من خدمات مثل خدمات « تعليمية -صحية -إسكان - والمرافق العامة- الترفيهية - الأمن والعدالة». تطرح المعلمة على المتعلمين السؤال التالي ماهي السمات المشتركة لتلك الموارد ؟



تستمع المعلمة للاجابات مع التعزيز المناسب ثم تسترسل في الحديث بأن السمات المشتركة للموارد هي :

- جميع الموارد محدودة :وتختلف درجة محدودية كل مورد فمثلاً : مورد الوقت محدد، إذ انه لا يمكن زيادة اليوم عن ٢٤ ساعة , كما لا يمكن ادخار ساعة من يوم ليوم آخر كما ذكرنا من قبل .
- كذلك مورد الطاقة، فهي محدودة الكمية بالنسبة لكل فرد , ولكنها تختلف من شخص لآخر أما قدرات الأفراد وميولهم فهي محدودة بعوامل كثيرة متشعبة , كالوراثة , مستوى التدريب , التعلم , المستوى الاقتصادي .. وغيرها.
- الموارد مترابطة : لكل مورد استعمالاته المختلفة , إلا أنها مترابطة , وليكن مثالنا على هذا الترابط بين موردى المال والوقت .. فحين يؤخذ قرار بصرف مبلغ من المال في اتجاه معين لا يمكن صرف هذا القدر من المبلغ في اتجاه آخر , كذلك مورد الوقت الذي يصرف في القراءة لا يمكن استعماله في الزيارة أو النزهة .

تسترسل المعلمة في الحديث عن بعض خصائص الموارد مع توضيح أنه سوف يتم الحديث عن "إدارة الموارد المالية للأسرة فما المقصود به وما هي مصادر الدخل استمع للأجابة مع التعزيز المناسب .

### إدارة الموارد المالية للأسرة:

المورد المالي: هو مجموع ما يدخل للأسرة من نقود، سواء كانت من مصدر واحد أو مصادر مختلفة في مدة زمنية معينة، سواء كانت أسبوعية أو شهرية أو سنوية (وقد اصطلح الاقتصاديون على أن تكون سنة). ويعتبر جزءا هاما من الدخل الكلي للأسرة ، ولذلك يلقى اهتماما كبيرا لدى أفرادها، وغالبا ما ينحصر هذا الاهتمام في كيفية توزيع النقود على أبواب الصرف المختلفة فيما يسمى بوضع ميزانية أو تخطيط للنقود بما يحقق أقصى ما يمكن من إشباع لرغبات وطلبات الأسرة.

### مصادر الدخل المالي

الدخل المالي : هو كل ما تملكه الأسرة أو تتمتع بحق التصرف به ، ويمكن حصر مصادر الدخل العائلي في ثلاث أنواع: دخل مالي - دخل غير مالي - دخل غير منظور.

١. الدخل المالي : وهو الأجر عن عمل ( ويكون يوميا ، شهريا ، سنويا ) ، الكسب من " التجارة ، الإيراد عن ممتلكات عقارية أو تجارية او زراعية، الأعمال الحرة ، علاوات دورية أو مكافآت ، أجور أعمال إضافية " .

٢. الدخل غير المالي: ويشمل البضائع العينية الاستهلاكية كالفاكهة والألبان والطيور والحبوب ..... إلخ التي تحصل عليها الأسرة من دون دفع ثمن لها.

٣. الدخل غير المنظور : ويشمل الوقت والجهد و القدرات والمهارات والمعرفة لأفراد الأسرة التي تستخدم في انجاز اعمال مفيدة توفر المال الذي ينفق لو تم الاستعانة بأفراد من خارج الأسرة لانجازها .

تطرح المعلمة على المتعلمين ما هو الغرض من الحصول على المال ومن الاجابات المتوقعة " شراء المستلزمات - السعادة الشخصية في تحقيق ما نرغب .....؟ هل هناك عوامل مؤثرة على أبواب الإنفاق ؟



تستمع المعلمة للاجابة مع التعزيز المناسب ، أو تطلب المعلمة من المتعلمين النظر إلى الصورة وتحديد أبواب الانفاق.

### أبواب الانفاق (بنود النفقات) :

#### العوامل المؤثرة على أبواب الانفاق:

١. دخل الأسرة.
٢. المرحلة التي تمر بها الأسرة ( عدد أفرادها - أعمارهم )
٣. ميول أفراد الأسرة وهواياتهم.
٤. الحالة الصحية لأفرادها.
٥. المستوى الاجتماعي والثقافي.
٦. المستوى المعيشي للأسرة والبيئة التي تعيش فيها.



**تطرح المعلمة على المتعلمين** ” سأل أحد الأغنياء كيف جمعت ثروتك الضخمة فقال بحسن التدبير وإدارة الدخل ” تسأل المعلمة المتعلمين ما هي الأشياء المستفاد من هذه المقولة ومن الاجابات المتوقعة ” التدبير - التخطيط لبنود الانفاق .....“أستمع للأجابة مع التعزيز المناسب ، واذكرى لهم مايلى عن التخطيط والدخل المالى للأسرة والعوامل المؤثرة عليه وأهميته ووسائل ضغط النفقات واسترسلى فى المناقشة معهم.

#### التخطيط وإدارة الدخل المالى للأسرة:

توضع الميزانية لفترة زمنية محدودة قد تكون أسبوعاً أو شهراً أو سنة، ويتوقف ذلك على أهداف الأسرة وطبيعة دخلها من حيث فترة دورة المال ( إذا كان دخلاً منتظماً مثل أصحاب المرتبات المهنة الحرة، أو دخلاً كبيراً دفعة واحدة مثل أصحاب الصفقات التجارية والفنانين ) وطبيعي أن كل نوع من هذه الدخول يتطلب تخطيطاً مناسباً له. وتعتبر الميزانية السنوية أقرب الميزانيات للواقع، وذلك يرجع إلى القدرة على حصر الدخل وتحديد أبواب الإنفاق بصورة دقيقة وشاملة لا تعطي فرصة للنسيان أو السهو.

#### العوامل التي تؤثر في إدارة أموالك:

١. القيم والأهداف Values and Goals
٢. العمر Age
٣. الدرجة العلمية Education Level
٤. الدخل المالى Income Level

#### أهمية التخطيط المالى:

يساعدك التخطيط المالى على:

١. تقرير أهدافك وتحديد حاجاتك الفعلية .
٢. العيش حسب الإمكانيات المادية المتوفرة .
٣. التطوير فى التفكير ونوع المعيشة .





٤. إدارة الأموال على الوجه الأكمل .
٥. ادخار جزء من المال .
٦. تحقيق الأمان المالي عند وقوع ظرف معين .
٧. زيادة الاعتماد على النفس.

### تخفيض النفقات عن طريق :

١. أن تكتفى الأسرة بالاحتياجات الأساسية من « الطعام و الملابس والنقل... إلخ والاستغناء عما دون ذلك .
٢. أن تحصل الأسرة على كل احتياجاتها ولكن بكميات مناسبة للدخل المادى .
٣. استغلال الخدمات المجانية التي يقدمها المجتمع مثل « الخدمات الطبية وغيرها لتقليل الانفاق.

**تتناقش المعلمة مع المتعلمين** عن النصائح التي يمكن توجيهها لربة المنزل لحسن استخدام موارد أسرته؟ استمع للأجابة مع التعزيز المناسب .

### بعض النقاط الهامة لحسن إدارة كل مورد على حدة:

#### أولاً: - مورد الدخل المالى

١. أن ميزانية الأسرة يجب أن تكون مسئولية من يحسن تنظيمها بطريقة جيدة سواء كانت الزوجة أو الزوج مع وجود التفاهم والتعاون على تطبيقها.
٢. توعية أفراد الأسرة بأهمية ترشيد استهلاك الكهرباء والمياه..... وغيرها حتى تساهم في توفير الدخل المالى لدى الأسرة .
٣. مراعاة تحقيق أهداف أفراد الأسرة واشباع احتياجاتهم الأهم فالأقل أهمية .
٤. مراعاة الأسعار السائدة للسلع والخدمات والظروف الاقتصادية.
٥. مراعاة ألا يطغى بند على الآخر والاهتمام بالادخار.
٦. الاستعانة بالخبرة والتجربة في تقدير ما تتطلبه الأهداف والاحتياجات من نفقات.
٧. استغلال ما لدى أفراد الأسرة من مهارات وقدرات لتوفير ما يدفع من خدمات والتي تستطيع الأسرة تحقيقها داخليا كتكاليف الحياكة وكي الملابس والتنظيف... إلخ.
٨. ضرورة ادخار جزء من الدخل المالى لبند الطوارئ .

#### ثانياً :- مورد الوقت

١. ضع خطة لتخطيط الوقت وراعي فيها القيام بالأعمال الأكثر أهمية للأسرة ككل أولاً ولا تغفل أهداف أفراد الأسرة واحتياجاتهم.
٢. رتب الأعمال في تسلسل يتفق ورغبات وميول أفراد الأسرة ، كذلك مراعي أوقات أعمالهم وفراغهم.
٣. حاول الاقتصاد في استعمال الوقت كلما أمكن.
٤. حدد وقتاً كافياً لكل عمل حتى يتسنى أداؤه بإتقان وسهولة.
٥. خطط وقتاً لنواحي النشاط الترفيهية للأسرة.



٦. حدد مسؤوليات كل فرد بالأسرة من الأعمال المختلفة .
٧. راع المرونة في وضع الخطة حتي يسهل إجراء أى تعديل أو تغيير فيها .
٨. حافظ علي أوقات الراحة والترويح عن النفس لتجدد من نشاطك والتي تساعدك علي إنجاز أعمالك فيما بعد .

### بعض الإرشادات علي اختصار كمية الوقت الضائع في الأعمال المنزلية وهى :

١. اتباع طرق مبسطة في أداء أعمالك باستمرار حتي يصبح هذا السلوك عادة.
٢. جمع الأعمال الروتينية لتوفير وقتك وطاقتك .
٣. رتب الأدوات والأجهزة بطريقة تقلل الخطوات والتحركات عند استعمالها.
٤. تطلع باستمرار لتحسين أسلوب عملك.
٥. كن حذرًا وتوقع أي مقاطعات أو طوارئ.
٦. استبعد أي عمل لا تجد مبررا كافيا لأدائه.
٧. تأكد من إصلاح أي جهاز معطل أولاً بأول.

### ثالثاً :- مورد الطاقة البشرية

١. أد الأعمال التي تتقنها والتي تراعى قدراتك وميولك فذلك يؤدي إلي اتقانك إياها في سهوله ويسر.
٢. اهتم بتقسيم الأعمال المنزلية إلي أعمال سهلة ومتوسطة وصعبة وقم بها بالتبادل مع ضرورة توزيعها علي ساعات اليوم وأيام الأسبوع حسب ما تتطلبه كل منها من جهد .
٣. راع الرغبات المختلفة لكل فرد من أفراد الأسرة عند تخطيط الجهد .
٤. اكتسب العادات الحسنة في العمل والحرص علي اتباعها .
٥. حاول التوصل إلي فهم أوضاع وتحركات الجسم في كل عمل لمحاولة الاقتصاد قدر الإمكان في المجهود والابتعاد عن الأوضاع المرهقة أو الضارة بالجسم .
٦. تعرف علي هذه العوامل المختلفة التي تسبب التعب وحاول تفادي هذه العوامل عند وضعك الخطط في المستقبل .
٧. احرص علي معرفتك بالأسباب الكامنة وراء ميلك لعمل ما وعدم شعورك بتعب في أدائه وكذلك أسباب تجنبك بعض الأعمال أو تعبك الشديد عند القيام بها .
٨. راع ترتيب وتنظيم أماكن إنجاز الأعمال المنزلية وأماكن التخزين للسلع والخدمات وأماكن حفظ الأجهزة والأدوات المنزلية بحيث يمكن استغلال الموارد المتاحة أفضل ما يمكن وبأقل جهد ووقت لإنجاز الأعمال المنزلية .
٩. حاول ابتكار بعض الأساليب الفعالة لتوفير وقتك وجهدك المبذول.

### رابعاً :- مورد إدارة الأعمال المنزلية

تعدد الأعمال المنزلية يبدو واضحاً في طبيعتها وأهميتها ومدى صعوبتها وكذلك في المواد المختلفة اللازمة لانجازها ، فربة الأسرة التي تحاول أن تقتصد في الوقت والجهد والحركة التي تبذله في أداء أعمالها المنزلية سرعان ما تدرك قيمة تحسين طرق وأساليب العمل.



- **عزيزتي المعلمة** يمكنك احضار مجموعة من الكتب عن موارد الأسرة ووضعها في حجرة الاقتصاد المنزلي ، أو الذهاب إلى المكتبة ، أو حجرة الوسائط المتعددة حسب إمكانيات المدرسة أو طباعة موضوعات خاصة بموارد الأسرة وإدارة الوقت وتبسيط الأعمال المنزلية وتوزيعها على المجموعات .
- تقسم المعلمة المتعلمين إلى مجموعات حسب عدد الفصل وأعطاه المجموعة الأولى ( الموارد البشرية وانواعها ومصادر الدخل ) المجموعة الثانية ( النفقات وبنودها) المجموع الثالثة (بعض النقاط الهامة لحسن إدارة الموارد ) .
- تعرض المعلمة الحوار التالي على المتعلمين ” ذات يوم مرضت الأم فطلبت من ابنتها أن تنظف المنزل، ولكن الفتاه أخذت وقتاً طويلاً وبعد انتهاء العمل في المنزل شعرت بالتعب والأجهاد فقالت الأم لما كل ذلك الوقت وكل هذا الجهد المبذول؟ وذكرت لابنتها... استمعى إلى الإجابة مع التعزيز المناسب حتى تصلى لأهمية تبسيط الأعمال المنزلية .
- يمكن عرض فيديو توضيحي لتبسيط الأعمال ، وسؤال المتعلمين عن تعليقاتهم حوله.
- استخدمى عزيزتي المعلمة المقولة التالية ” الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك“ ولكن السؤال هنا هل نطبقها في حياتنا أم لا ؟ واسردى ما يلى:
- إن معرفتك بأهمية التخطيط لإدارة الوقت تساعدك في توفير الوقت ، وحسن استغلال ما لديك من ساعات ودقائق وتقليل الوقت الضائع حتى يمكنك تحقيق طموحاتك وأهدافك ، وأن إساءة استخدام الوقت وإهماله كقيمة أساسية في حياة الأفراد يؤثر سلبياً على العلاقات الاجتماعية، ويؤدي إلى إساءة استغلال بعض الموارد ، واعتياد بعض العادات السلبية ، التي من أهمها الكسل ، واللامبالاة ، وعدم الالتزام... إلخ وخاصة في ظل المتغيرات المعاصرة في جميع جوانب حياتنا الاجتماعية ، والاقتصادية ، والتكنولوجية... إلخ

**عزيزتي المعلمة في نهاية الدرس** اطلبى من المتعلمين ذكر عدد من القيم التي تم اكتسابها من خلال الدرس ؛ والدروس المستفادة واطرحى عليهم العبارات التالية :

- إذا علمت رجلا ، فإنك تعلم فردا .. وإذا علمت إمرأه فإنك تعلم مجتمعاً بأكمله.“
- لا تكتفي بأن يكون لك عقل جيد بل المهم ان تستخدمه بشكل جيد.
- لكل جهد منظم عائد مضاعف.

## التقييم

### انتقلى للتقييم من خلال الأجابة على الاسئلة التالية :

ضع علامة صح أمام الاجابة الصحيحة وعلامة خطأ امام الأجابة الخطأ:

١. موارد الأسرة هى جميع إمكاناتها البشرية وغير البشرية. ( )
٢. الطاقة هى المورد الوحيد الممنوح لجميع الناس بالتساوى. ( )
٣. لا ترتبط الفترة الزمنية بأهداف الأسرة وطبيعة دخلها عند وضع الخطة. ( )
٤. يجب التعود على العمل بسرعة أى بدون تباطؤ وبدون إرهاق. ( )
٥. يجب مراعاة ترتيب وتنظيم أماكن إنجاز الأعمال المنزلية. ( )



## الأنشطة الاثرائية

اطلبى من المتعلمين العمل بشكل فردى أو جماعى ما يلى :

- نشاط ١ : ضع خطة زمنية لنشاطك اليومى موضحًا الوقت المستغرق والهدف منه والظروف التى يمكن أن تعيقك وكيفية التغلب عليها .
- نشاط ٢ : اكتب كلمة عن موارد الأسرة وكيفية تقليل النفقات .
- نشاط ٣ : اذكر مقترحات يمكن من خلالها زيادة دخل الأسرة .
- نشاط ٤ : خطط لكيفية الاستخدام الأمثل للأدوات الشخصية والملابس.



## المشروعات الصغيرة

### الدرس الثاني



#### أهداف الدرس

1. أن يكون المتعلم قادراً على أن:-  
يُعرف المقصود بالمشروع الصغير.
2. يعدد خصائص المشروعات الصغيرة.
3. يذكر مقومات نجاح المشروع الصغير.
4. يحرص على الاستقلالية في القرار و الحرية في العمل.
5. يحترم العمل اليدوي.

#### المقدمة :

برز الاهتمام بالمشروعات الصغيرة في الدول المتقدمة في النصف الثاني من القرن العشرين في دول عديدة مثل اليابان وماليزيا والصين وغيرها من الدول، وقد لاقت تلك المشروعات نجاحاً كبيراً في هذه الدول؛ حيث أصبح من المصادر الأساسية لنمو الاقتصاد الوطني فيها. فإنشاء مشروع صغير يعود بالنفع والربح ويوفر أسلوب حياة تساعد على تحسين مستوى المعيشة.

#### الخطايا المتضمنة

1. أهمية العمل اليدوي .
2. تنمية الشخص والاستفادة من القدرات المختلفة .
3. الانتماء للوطن .

#### خطوات سير الدرس:

#### تهيئة المتعلمين :

- \* مراجعة سريعة على ما تم معرفته الحصة السابقة، اطرحى على المتعلمين الموقف التالى لإثارة اهتمامهم بالموضوع.
- \* كانت هناك فتاة وكان لديها متسع من الوقت في الإجازة الصيفية؛ وجدت جارتها تحضر الخضروات الموسمية وتقوم بتنظيفها، وتنتج المخللات، ثم تبيعها، وقد سبق لها أن تعلمت هذه الأشياء مع معلمة الاقتصاد المنزلي في المدرسة فقررت أن تساعد جارتها وتقدم عليها بعض الأعمال الأخرى التى يمكن تطوير بها مشروعها الصغير.
- \* تناقش مع المتعلمين حول أفكار الفتاة لتطوير مشروع جارتها؛ وتوصلى معهم لعنوان الدرس؛ ثم دونيه على السبورة.

#### الوسائل التعليمية

السبورة، عرض تقديمى بالكمبيوتر يوضح فيه خصائص المشروعات، أهميتها، مقوماتها - فيديو عن بعض المشروعات الصغيرة الناجحة - اللوحات الورقية .

#### المكان:

حجرة الاقتصاد المنزلى أو الفصل الدراسي.

#### الزمن: ٩٠ ق

#### تهيئة أخرى:

- \* العديد من الخريجين لا يجدون عمل؛ فما هو مقترحاتكم لحل هذه المشكلة؟



✱ عرض مجموعة من الأشغال اليدوية، وتوضح المعلمة للمتعلمين أن هذه المعروضات من إنتاج زميلات سابقات لكن نفذوها وتمكنوا من تسويقها في معرض الأسر المنتجة ، وغيرها من المعارض ؛ فما أفكاركم عن مشروعات صغيرة أخرى.

## عرض الدرس:

### المشروعات الصغيرة:



هى المشروعات التى يمتلكها ويديرها أصحابها ؛ وحجم مبيعاتها محدود ، وينطبق ذلك على المطاعم والورش الصغيرة ومحلات البقالة ومحلات بيع الملابس .

- تناقش المعلمة مع المتعلمين الأهداف المتوقع تحقيقها من دراستها لدرس المشروعات الصغيرة.
- تعرض المعلمة الأهداف على المتعلمين بعد ذلك من خلال شاشة جهاز الكمبيوتر أو كتابتها على السبورة .
- تطرح المعلمة هذا السؤال على المتعلمين «درس اليوم عن كيفية تخطيط وتنفيذ المشروعات الصغيرة فماذا تعرفين عن المشروعات الصغيرة ؟ » تستمع المعلمة إلى الإجابة مع التعزيز المناسب .
- تحضر المعلمة مجموعة من الكتب عن المشروعات الصغيرة وتضعها في حجرة الاقتصاد المنزلى أو الذهاب إلى مكتبة المدرسة مع المتعلمين ، أو يمكن أن تأخذ المعلمة المتعلمين إلى حجرة الوسائط المتعددة ويتم البحث عبر شبكة الأنترنت عن موضوع المشروعات الصغيرة عزيزتى المعلمة اختارى ما يتناسب لكى حسب إمكانيات المدرسة.
- ثم تسرد المعلمة خصائص وأنواع وأهمية المشروعات الصغيرة .

### خصائص المشروعات الصغيرة :

- ثمة خصائص تميز المشروع الصغير على النحو التالى :-
١. صغر حجم المشروع مقارنة بالمشروع الكبير .
  ٢. لا يحتاج إلى مساحة كبيرة لأداء نشاطه .
  ٣. يتميز بالجمع بين الإدارة والملكية أفراداً وشركاء.
  ٤. استقلال الأداء حيث إن صاحب المشروع عادة ما يكون هو مدير المشروع.
  ٥. لا يحتاج إلى تمويل كبير سواء ذاتياً أو من منظمات التمويل في المجتمع وانخفاض احتياجاته من البنية الأساسية .
  ٦. قلة عدد العاملين فيه ، وهم عادة لا يزيدون عن تسعة أفراد .
  ٧. صغر حجم رأس مال المشروع نسبياً.
  ٨. نشاط المشروع ونطاقه الجغرافي محدود نسبياً.



٩. درجة المخاطر ليست كبيرة .
١٠. يعتمد على تكنولوجيا بسيطة نسبياً عند بدايته .
١١. يساعد على خلق التوازن الصناعي بين الحضر والريف.
١٢. قد يفى باحتياجات المشروعات الصناعية الكبرى من قطع الغيار مما يساعد على توفير العملة الصعبة للمجتمع .

## أنواع المشروعات

يمكن تصنيف المشروعات الصغيرة إلى الأنواع الآتية :-

- أ. مشروعات إنتاجية :** وهى نوعان
  - مشروعات تنتج سلعاً استهلاكية مثل الصناعات الصغيرة واليدوية وورش الإنتاج التى تستخدم المواد المحلية.
  - ومشروعات تنتج سلعاً إنتاجية تساهم فى إنتاج سلعة أخرى كالصناعات المغذية لإنتاج الملابس الجاهزة.
- ب. مشروعات خدمية :** وهى التى تقدم خدمات لعملائها مثل خدمة الاستشارات الطبية أو الهندسية أو السياحة أو اصلاح السيارات أو خدمات الكمبيوتر.
- ج. مشروعات تجارية :** وهو كل مشروع يقوم بشراء سلعة ثم يقوم بإعادة بيعها أو تعبئتها وتغليفها بقصد الحصول على الربح .

## أهمية المشروعات الصغيرة:

١. إتاحة فرص عمل .
  ٢. اشباع حاجات الفرد فى اثبات الذات كشخصية مستقلة لها كيان خاص .
  ٣. تحسين مستوى المعيشة .
  ٤. تنمية الموارد البشرية .
  ٥. تحفيز الابتكار أو الإبداع فى التطوير والتحسين لتقديم سلع لأحتياجات السوق والمستهلك
- تتناقش المعلمة مع المتعلمين حول مفهوم المشروعات الصغيرة ومدى إمكانية نجاحها فى ضوء المنافسة الشرسة بالاسواق سواء المحلية أو العالمية؟، مع التعزيز المناسب، وتذكر المعلمة بعض النصائح لبدء مشروع صغير ، وتسرد الجهود التى تقوم بها الدولة لتشجيع المشروعات الصغيرة .

## مقومات نجاح المشروعات الصغيرة:

- عمل دراسة جدوى وافية بالمشروع الجديد، تتضمن بحوث السوق والمستهلك ودراسة وافية عن المنتج الجديد.
- تقدير رأس المال المطلوب لعمل المشروع، ومعرفة كيفية الحصول عليه.
- تحديد المكان المناسب لإنشاء المشروع، ويُراعى فى ذلك اختيار مكان قريب من السوق المُستهدف.
- تحديد الوقت المناسب لإطلاق المشروع الجديد، واختيار الموسم الأفضل.



- تحديد السعر المقترح لبيع المنتج، وكيفية تسويقه بشكل يؤدي إلى زيادة حجم المبيعات وانتشار المنتج أو الخدمة الجديدة.
  - أخذ رأي شركة استشارات تسويقية أو خبير في الاستشارات التسويقية عن كيفية الوصول للنجاح المطلوب.
  - العمل على تلبية رغبات المستهلكين من هذا المنتج.
  - عمل دراسة جدوى اقتصادية؛ لتقدير حجم المشروع والمصروفات والأرباح المتوقعة منه.
  - أن يكون مؤسس المشروع الناجح لديه العوامل والمهارات التي تساعده على نجاح مشروعه.
  - يجب عند القيام بدراسة هذه العوامل أن يُقارَن بين الأفضل منها؛ من حيث المزايا والعيوب؛ حتى تستطيع النجاح بمشروعك.
- لكي يصبح مشروعك الصغير مشروعاً ناجحاً، عليك أن تعرف أن أساس نجاح أي مشروع يكون في نجاح إدارة هذا المشروع، وخاصة إدارة التسويق، وتتمثل مهارات الإدارة في صاحب المشروع الذي يسعى إلى النجاح؛ لذلك خصّصنا موضوعاً عن مهارات مؤسس المشروع الناجح.

### نصائح لبدء مشروعك الصغير :

- اختر مجموعة من الأفكار القابلة للتنفيذ؛ في ضوء امكانياتك وخبراتك.
- فاضل بين الأفكار المختلفة بحيث تكون فكرة المشروع غير مسبوقه .
- تحويل حبك للنشاط الذي تهواه لتطبيق أو تنفيذ الفكرة في المشروع بمعنى أن تحول هوايتك إلى مشروع : تحويل حبك للحلوى إلى مشروع لصناعة الحلوى .
- استعداد للتضحية من أجل نجاح فكرتك ودفع الثمن من أجلها، فليس هناك أصعب من تحويل الفكرة أو الأحلام إلى أعمال عظيمة
- إيمانك بفكرة المشروع لتحقيق الريادة فيه ، بمعنى أن تبحث عن ما هو جديد لطرح السلعة في السوق .
- أن يكون شعارك هو ان تصنع من الأفكار قيمة مفيدة لك وللمجتمع مثل تحويل فكرة حبك للتطريز والكروشية إلى استخدامهما في مكملات الملابس.
- طور أعمالاً بدأها الآخرون .. اي ابدأ من حيث انتهى الآخرون .
- يجب أن تشعر أن قدراتك ومهارتك ومؤهلاتك مناسبة لفكرة نشاط المشروع .
- ادرس وابحث كيفية التخطيط لدراسة جدوى حقيقية لأحد تلك الافكار .
- قدم دراسة الجدوى المناسبة واتخذ قراراً باسم المشروع .
- قدم دراسة الجدوى للجهات المعنية .
- قيم أداء المشروع دورياً .



## جهود الدولة لتشجيع إقامة المشروعات الصغيرة:



1. إنشاء بنوك متخصصة في تمويل المشروعات الصغيرة أو فروع لبنوك قائمة حالياً.
2. إنشاء مراكز تدريبية وفنية جديدة أو تجديد ما هو قائم.
3. إنشاء فروع لوزارة الإستثمار في جميع أنحاء الجمهورية للتيسير على صغار المستثمرين.

- توزع المعلمة المتعلمين حسب عدد الفصل إلى ثلاثة أو أربع مجموعات كل مجموعة خمسة متعلمين على الأقل .
- كل مجموعة تتناقش عن المشروعات الصغيرة التي يمكن تنفيذها في المنزل من خلال تعلمك لمادة الاقتصاد المنزلي ،ومن الافكار المتوقع عمل الاكسسوارات ، الحلويات ..... وغيرها، تستمع المعلمة للمجموعات وتعززها التعزيز المناسب.
- تذكرى أنه يجب مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين أثناء توزيعهن في مجموعات .

## افكار لمشروعات صغيرة ومربحة يمكن تنفيذها في المنزل من خلال تعلمك لمادة الاقتصاد المنزلي.

### 1- الإكسسوارات والأعمال اليدوية



إذا كان لديك مهارة تصميم وتصنيع إكسسوارات نسائية أو حتى إكسسوارات للسيارة والمنزل من الخرز وغيره فلم لا تستثمرين مهارتك هذه في تجارة تربحين منها. اتفقي مع متجر للترويج لمنتجاتك نظير نسبة أو أعدي صفحة على الفيسبوك للإعلان عن منتجاتك. يمكنك أيضاً أن تتوسعي وتقومي بتصميم إكسسوارات الهواتف المحمولة وغيرها من تلك المصنوعة من الكروشيه أو الجلود حسبما ترغبين. وصنع الحقائب من الملابس القديمة أو إعادة تدوير الملابس فأشياء كثيرة كجراب الشاحن، وتطريز الملابس والمفارش في المنزل يدويا وهذه تكون مربحة جدا.

### 2- الطعام البيتي



من المشروعات الناجحة جداً إن كنت ماهرة في إعداد أشهري الأطباق، فهناك العديد من النساء العاملات التي لا تجد وقتاً لإعداد أطعمة العزومات أو السيدات الكبيرات في السن. أعدي قائمة بأفضل ما تعدينه وأعلني عن نفسك بتوزيع أوراق دعاية في منطقتك أو المنطقة القريبة منك أو عبر الفيسبوك أيضاً.



### ٣- الحلويات



عمل بسكوتات وتورتات في المنزل وبيعها لاعياد الميلاذ والمدارس والحفلات فنصنع الحلويات الشهية بسعر مميز يكون مشروع مربح وممكن تسويقها على الانترنت بالطلب.

### ٤- الحياكة والتطريز



إن كنت تتمتعين بموهبة الحياكة أو التطريز، فهناك كثيرات سيرغبن في التعامل معك. فقط كوني مبدعة.

### ٥- مرافقة المسنين أو ذوي الاحتياجات الخاصة



يحتاج الكثير من المسنين أو المسنات مرافقين معهم في بعض المشاوير الخاصة بهم أو ربما بعض من ذوي الاحتياجات الخاصة كالمكفوفين وغيرهم، وذلك بسبب انشغال الأهل والأبناء. لم لا تفعلين ذلك وتعلنين عن نفسك باعتباره عمل لك خاصة إن كنت تمتلكين سيارة أو يمكنك التعامل مع تاكسي وتضعي ذلك في تكلفة العمل.

### ٦- تنظيم الحفلات سواء الحفلات العادية أو الزفاف



كثيراً ما يحتاج البعض إلى شخص موثوق فيه يتكفل بتنظيم الحفلات الكبرى سواء حفلات العمل أو الحفلات العادية أو حفلات الزفاف، ويتعامل هو مع إدارة المكان المقام فيه الحفل وكل التفاصيل الصغيرة. إذا كانت لديك موهبة في تنظيم حفلات الزفاف والخطوبة يمكن ان تعرض خدماتك على الانترنت وتسوق لذلك وتبدأ بفرح احد من المعارف او الاقارب وتصور ماذا فعلت وتعرضه على الانترنت في مقابل مادي حسب طلب العميل.

### ٧- تصنيع الألعاب وعرائس للاطفال والخدائيات



يتم اعدادها بشكل مبهج وجذاب لتزين غرف الاطفال وبيعها لمجلات الالعاب.

### ٨- صناعة السجاد



أحد المشاريع الصغيرة التي لا تحتاج لرأس مال كبير ولا مكان متسع ، ويمكن تخصيص حجرة بالمنزل لإقامة هذا المشروع .



## ٩- عمل شموع بالمنزل

يمكنك تصنيع الشموع بأشكال وألوان متنوعة في المنزل ، وتسويقها من خلال المحلات أو من خلال الإعلان على مواقع التواصل الاجتماعي.



## مشروع الاستفادة من عوادم أقمشة المصانع الجاهزة .

العوامل الأساسية للتعامل مع العوادم والفضلات وهى عمليات (تجهيز - فرز - تنظيف - تصنيف - تنظيم - بيانات - حفظ - عمليات تشغيل - التصميم - الباترون - متطلبات التصميم - القص - إضافات - حياكة).

## بعض النماذج المختلفة التي يمكن ان تعد من القصاصات

تصميم خداديات كبيرة الحجم الخامات ( قصاصات - خيط - سوست - فيبر )



مريلة مطبخ الخامات ( قصاصات جينز - قصاصات قطنية - خيط - أزرار )





- تؤكد المعلمة على المتعلمين أهمية تنمية الشخص لمواهبه والاستفادة من قدراته المختلفة ، وتنمية الوطن من خلال السواعد القادمة من الفتيات وتذكر المعلمة للمتعلمين بأن «الأم مدرسة إذا أعددتها أعددت شعبا طيب الأعراق».و بحديث الرسول صلى الله عليه وسلم « لن تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يُسأل عن أربع خصال: عن عمره فيمَ أفناه ؟ وعن شبابه فيمَ أبلاه ؟ وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه ؟ وعن علمه ماذا عمل به (( .
- اطلبى من المتعلمين ذكر النقاط الرئيسة

### التقييم

انتقلى للتقييم من خلال الاجابة على الاسئلة التالية :

اختر الاجابة الصحيحة من بين الأقواس:

1. من خصائص المشروعات الصغيرة: (صغر حجم المشروع - يحتاج تمويل كبير - كثرة عدد العاملين) .
2. يفيد الفرد وإقاربه وجيرانه وربما زملاءه الذين لاتتوفر لديهم الطموح ويصبحوا بعد فترة يعملون لديك (الاستقلالية - الموارد البشرية - مشروع العائلة).
3. من النصائح لبدء أى مشروع يُنصح باختيار مجموعة من الأفكار (القابلة للتنفيذ - المنفذة من قبل - الاثنين معاً)
4. المشروعات الصغيرة تكون مخاطر التشغيل لديها أقل منها لدي المشروعات (التصنيعية - المنزلية - الشركات) .
5. المراقبة المالية المكثفة والموازنة الجيدة عنصران مهمان للمحافظة على نفس المستوى من الجودة يسمى ذلك ( تحديد البداية - ترشيد النفقات - التقييم ) .

### الأنشطة الاثرائية

اطلبى من المتعلمين فردى أو جماعى ما يلى :-

- 1 نشاط : كتابة فكرة مشروع يتناسب مع قدراتك ومواهبك مع الالتزام بمقومات نجاح المشروع الصغير .
  - 2 نشاط : اعداد لوحة ارشادية عبارة عن نصيحة للزميلات لتجنب البطالة والاستفادة من القدرات المختلفة .
  - 3 نشاط : استخدام الانترنت والكتابة فى محرك البحث عن ( مشروعات صغيرة - مشروعات صغيرة «وقصص نجاح» - مشروعات صغير «تمويل» - مشروعات صغيرة «دراسات جدوى» - مشروعات صغيرة دعم) وتسجيل بعض النقاط الهامة التى تم التوصل إليه ، ومناقشتها مع الزميلات .
- ناقشى المتعلمين فيما توصلوا إليه مع التعزيز المناسب لهم



## الدعاية والإعلان

### الدرس الثالث



#### أهداف الدرس

- من المتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على أن:-
1. يميز بين الدعاية والإعلان والإعلام.
  2. يستنتج فوائد ومضار الدعاية والإعلان على سلوك المستهلك.
  3. يقترح قائمة بالتحذيرات للمستهلك تجاه الإعلانات ووسائل الدعاية.
  4. يوضح تأثير الاعلام على المستهلك والقيمة الشرائية.
  5. يجري بحثاً عن احدي قضايا حماية المستهلك ودوره فيها .
  6. يقترح أساليب لتحسين الدعاية والإعلان عن منتج أو سلعة بعد تجربته والتحقق من جودته .
  7. يجمع معلومات عن أنشطة جمعيات حماية المستهلك .
  8. يكتب مقالا في صحيفة المدرسة موضحا أهمية حماية المستهلك من الاعلانات غير الهادفة .
  9. يكون اتجاه لأهمية التفكير السليم في اتخاذ القرارات.

#### المقدمة :

أدى تقدم العلم والتكنولوجيا وظهور الإنترنت في السنوات الأخيرة إلى غزارة الإنتاج وتنوعه ، وبالتالي ازدهام الأسواق بشتى أنواع السلع والخدمات ،وقد رافق ذلك زيادة كبيرة في مستوى ثقافة المستهلك ووعيه وتنوع حاجاته ورغباته ؛ مما أدى إلى زيادة المنافسة بين المسوقين لتلبية هذه الحاجات والرغبات والارتقاء لمستوى المستهلك ، وقد فرض هذا استخدام الأنشطة الترويجية المختلفة من حيث الكم والنوع للتأثير على المستهلك وإقناعه بطريقة فنية وإبداعية مبتكرة باستخدام كافة وسائل الدعاية والإعلان والإعلام المتاحة .

#### خطوات سير الدرس:

يمكنك عزيزتي المعلمة استخدام أى طريقة ترينها مناسبة يمكن أن تكون التهيئة في شكل الأسئلة الاستهلاكية مثال على ذلك :- درس اليوم عن «أثر الدعاية والإعلان والإعلام في سلوك المستهلك» فماذا تعرفين عنها ؟

#### تهيئة المتعلمين :

- \* تسأل المعلمة المتعلمين عما يجذب انتباههم عند مشاهدة التلفزيون أو الفيديوهات عبر الانترنت ؛ وما يضايقهم ؟ ومدى تأثير ذلك على سلوكهم الاستهلاكي ؟
- \* تناقش المتعلمين وتعزز إجاباتهم وتتوصل معهم إلى عنوان الدرس ، وتدونه على السبورة .

#### الخطايا المتضمنة

1. توعية المتعلمين لأثر الإعلانات على اتخاذ قرار الشراء وترشيد الاستهلاك .
2. الإعلان وحماية المستهلك.

#### الوسائل التعليمية

السبورة- مجلات وجرائد - فيديو  
عن تصميم الاعلان - لوحات ورقية.

#### المكان:

حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل  
الدراسي.

#### الزمن: ٩٠ ق



### تهيئة بطريقة أخرى:

\* استعرضي عزيزتي المعلمة مشكلة تثير اهتمام المتعلمين مثال على ذلك « هناك العديد ممن ينخدع ويقدم على شراء العديد من المنتجات من خلال مجرد اقناعهم بها عبر الاعلام بواسطة الاعلانات والدعاية فلماذا ؟

\* تعرض المعلمة مجموعة من الصور والفيديوهات عن الدعاية والإعلان أمام المتعلمين وتطلب منهم التعليق عنها.

### عرض الدرس

- \* تستعرض المعلمة الأهداف مع المتعلمين ، و تدونها على السبورة ومن ثم :
- \* تسألهم عن الفرق بين الدعاية الإعلان والإعلام ؟
- \* تستمع المعلمة إلى إجاباتهم مع التعزيز المناسب ؛ وتذكر لهم ما يلي:

### الدعاية :

جهود مقصودة للتأثير في الغير لإقناعه بفكرة أو سلعة أو رأي بهدف تغيير سلوكه ، وقد تتضمن بعضها معلومات بعيدة عن الدقة و المصادقية.

### الدعاية الرمادية:

تستند إلى بعض الحقائق وتضيف إليها بعض الأكاذيب ولا تكشف المصدر ، الاتجاه ، الأهداف (الإذاعات السرية).

### الدعايا البيضاء:

تخاطب العقل والعواطف وتعتمد على عرض الحقائق وتكشف المصدر ، الاتجاه ، الأهداف ، ويستخدمها رجل العلاقات العامة.

### الإعلان

- نشر معلومات ، واستعراض نماذج من السلع أو الخدمات في وسائل الإعلام المختلفة بقصد الترويج لها - نظير مقابل مادي بواسطة شخص معين أو منظمة معينة - ويتحكم المعلن في مكان وزمان نشر الرسالة الإعلانية.
- هو الجهود المدفوعة الأجر بواسطة ممول لعرض وترويج السلع والخدمات وكما يستخدم الإعلان للترويج للسلع والخدمات - يستخدم لنقل وجهات النظر والأفكار (إعلانات العلاقات العامة - إعلانات الصورة).

### تعريف الإعلام:

نقل الأخبار والمعلومات الجديدة والتي تهم الجمهور في وقت معين وتتميز المعلومات بالدقة - الصدق - المعاصرة والأهمية.



وهي جهود مدفوعة الأجر (تحقيقات صحفية / أفلام تسجيلية) أو غير مدفوعة الأجر (أخبار ينشرها محرر الصحف لأهميتها دون مقابل).

## إيجابيات وسلبيات الدعاية والإعلان

### أولاً :- إيجابيات الدعاية والإعلان في وقتنا الحالي على المستهلك:



تزايدت أهمية الدعاية والإعلان في وقتنا الحالي بصورة كبيرة جداً.

ومع تطور وسائل الاتصال التي جعلت من العالم قرية صغيرة كما يقولون , أصبح الاعتماد على الدعاية والإعلان لتسويق البضائع والخدمات وحتى الأفكار أمراً لا يمكن الاستغناء عنه. ويمكن أن نجمال أهمية الدعاية والإعلان بالنقاط التالية:



١. الترويج للسلع والخدمات والأفكار بأيسر السبل وأقل التكاليف يريد المعلن , وذلك بعد أن يختار الوسيلة الإعلانية التي يريد , سواء كانت مرئية أم مقروءة أم مسموعة.

٢. تعريف المستهلك بمميزات السلعة وخصائصها وسعرها, وطبيعتها دون تكليفه بالذهاب إلى مكان السلعة أو الخدمة , بل توفر خدمة توصيل السلعة إلى المستهلك في أي مكان.

٣. تفتح أبواباً عديدة للتعاملات التجارية والاقتصادية بين أنماط مختلفة من المستهلكين.

٤. تشجع التنافس بين المنتجين والصناعيين لتقديم أفضل ما عندهم من إنتاج, وتدفعهم لمحاولة التميز لجذب انتباه المستهلكين.

لو هناك أي إضافات أخرى ولكن في نطاق المستهلك فقط وتأثره.

### ثانياً :- سلبيات الدعاية والإعلان في وقتنا الحالي على المستهلك:

١. المبالغة التي قد تصل أحيانا إلى درجة غش المستهلك وتضليله.

٢. التوظيف غير اللائق للعنصر النسائي , واستغلال الأطفال لاستثارة وجذب انتباه المستهلك.

٣. الهيمنة على وسائل الإعلام بما يؤثر على رسالتها ومصداقيتها.

٤. تقديم نماذج سلوكية غير مقبولة وعادات استهلاكية خطأ .

٥. التأثير لبعض الاعلانات على النسق والاتجاه القيمي للمجتمع بطريقة سلبية.

٦. الدعاية الضمنية من خلال مضمون سيناريو الاعلان والذي يبث رسائل خفية تؤثر على المستهلك .



## أساليب تستخدمها الدعاية للتأثير على عقلك



1. التكرار والتأكيد غير المبرر هما المفتاح السحري لزرع أي فكرة داخل عقل المستهلك المستهدف فتتحول الفكرة أو المنتج إلى جزء من حياته وأحد المكونات الأساسية لوعيه.
2. التكرار المستمر لشعاراتهم وحملاتهم الإعلانية التي تلاحق الناس أينما ذهبوا «عرض الإعلانات في أكثر من قناة - إعلانات الشوارع - الإعلان في الصحف و...غيرها»، وقد يلجأ البعض إلى التكرار في عرض إعلاناتهم غير المباشرة ليحصلوا نتائج أكثر فعالية .
3. الاعتماد على الشخصيات اللامعة والنخب والرموز حيث تميل شركات الدعاية المحلية والعالمية إلى التسويق لمنتجاتها باستخدام الرموز «غالبًا الفنانين والرياضيين».
4. التوصية من قبل مختص وتوظيف الدراسات العلمية والأكاديمية لاكتساب مزيد من المصداقية والسند العلمي ، فيكفي تقديمه كمتخصص في مجاله «طبيب ينصح بنوع معين من الأطعمة - أخصائي موضة ينصح بماركة معينة من الملابس» ...إلخ.
5. إطلاق الشعارات الرنانة والشعار هو جملة رمزية تشمل تصنيفًا أو قالبًا أو صورةً مطيئةً تهدف إلى استثارة المشاعر ، وهو أسلوب شائع في الدعايات التجارية والسياسية على السواء كما هو معروف فأشهر معاجين الأسنان على شعار (النفس المنعش) ، وذلك لأن اهتمام المستهلك ينصب عادة على رائحة الفم الطيبة أكثر من صحة الأسنان.
6. الأمر ذاته يتم في السياسة وبخاصة في الحملات الانتخابية حيث يختار الحزب أو المرشح شعارًا يهدف إلى ربطه في أذهان الناخبين، حتى ولو لم يكن برنامجه الانتخابي يحتوي على تفاصيل تحقيق هذا الشعار، وحتى وإن كان هناك مرشحو آخرون أقرب منه لتحقيق شعاره، فإن النجاح غالبًا ما يكون حليف ذلك المرشح الذي ينجح في ربط نفسه بشعار محبوب وقريب إلى أذهان الناس.
7. خلق المشكلة «الحاجة» وتقديم الحل لها ؛ حيث ينقسم الإعلان في هذه الحالة إلى قسمين، القسم الأول يطرح مشكلة ما مثل مشكلة الأمهات مع أطفالهم حديثي الولادة سواء في الطعام «ألبان الأطفال - أطعمة الأطفال» أو في العناية الصحية والنظافة «شامبو - صابون مطهر» أو مشكلة البلل «حفاضة» وفي الجزء الثاني يتم تقديم المنتج المستهدف وربطه في الذهن بوصفه حلًا للمشكلة.

## أهمية التحكم بسلوكنا الاستهلاكي

- أن التحكم بسلوكنا الاستهلاكي، في ضوء هذه المغريات الاستهلاكية ليس بالأمر السهل؛ لذلك هاهى بعض التوصيات تساعدنا لعدم الانسياق وراء ما تبثه وسائل الإعلام المختلفة من دعايات وإعلانات ترويجية:
1. تحمل المسؤولية الفردية في المحافظة على الموارد الطبيعية في الدولة وأهميتها في سلامة الاقتصاد الوطني ، وأن يتعاون المواطن مع الجهات المعنية لتنفيذ القرارات المرتبطة بترشيد الاستهلاك.



٢. أن يتمسك المواطن بحقوقه في مواصفات السلع ويدرك أهمية فحص العبوات قبل شرائها للتأكد من صلاحيتها ومعرفة محتواها ومقارنة أسعارها بمثيلاتها.
٣. أن يقدم شكواه ضد أي إخلال بالقوانين الخاصة بالاستهلاك ويعرض ما يراه من مقترحات تضمن له حقوقه.
٤. أن يكون واعيا لأسس ترشيد الاستهلاك وأثره الفعال في رفع مستوى الأسرة والمجتمع.
٥. التخطيط لما يحتاج إليه المستهلك وعدم الإقبال على الشراء العشوائي.
٦. شراء المواد التموينية بالكميات التي تسمح بها أماكن التخزين بالمنزل حتى لا تتلف.
٧. قراءة المعلومات والبيانات المدونة على العبوات للتأكد من سلامة المنتج.
٨. تحديد كمية الطعام التي يجب إعدادها في كل وجبة حسب عدد الأفراد.
٩. فحص محتويات خزانات الملابس قبل الإقدام على الشراء وتحديد ما يلزم.
١٠. الالتزام بالتعليمات المدونة على البطاقة الإرشادية والخاصة بالعناية بالملابس وتنظيفها حتى تحافظ على رونقها أطول مدة.
١١. الاهتمام بتنشئة الأولاد وتعليمهم العادات الاستهلاكية الترشيدية.
١٢. يجب أن ينتبه المستهلك إلى أن الإعلان يخلق رغبات غير حقيقية للشراء. وقد تستخدم وسائل غير مناسبة لإثارة المستهلك. وأنه يعتمد على خصائص ومميزات مبالغ فيها. وهو يركز على المؤثرات النفسية والعاطفية ولا يخاطب العقل. وقد يتضمن معلومات مضللة.
١٣. تذكر أن ليس كل ما اشتريت وهاك عبارات مغرية يجب الوقوف عندها قبل التسوق والشراء وهي ( تخفيضات تصل حتى ٧٠٪؛ وتصفية شاملة بسبب نقل المحل أو الكميات المحدودة..... إلخ.) ويحتاج ذلك اختيار وقرار سليم.

### تسرد المعلمة للمتعلمين كيفية تصميم اعلان

### كيف تصمم إعلاندك

### إرشادات قبل تصميم الإعلان :-

١. إفهم المنتج أو الخدمة التي تريد تصميم الإعلان عنها . وهي خطوة أساسية لأنك تريد تعريف الجمهور المستهدفين بالمنتج أو الخدمة . الإعلان الذي يفشل في مخاطبة الجمهور يفشل.
٢. ادرس وسيلة الإعلان هل ستكون في مجلة فاخرة أم جريدة ؟ ما هي المساحة المطلوبة؟ كلما كبرت المساحة كلما استطعت استخدام وسائل إبهار أكثر مثل الألوان والجرافيك وحجم الصورة .





٣. أكتب عنوان يخطف العين . العنوان هو الكلمة أو العبارة التي تشد الانتباه لإعلانك . يجب أن يعبر العنوان أو السطر الرئيسى عن شئ يثير الاهتمام اجعل باقى النص فى الموضوع ليتسع لمعلومات المستهلك عن المنتج أو الخدمة.

### تصميم الإعلان :

يمكنك أن تجود الاعلان ببعض الخطوات الآتية:

عندما ينظر القارئ للإعلان ما الذى يراه أولا ؟ ينظر المستهلك للآتى بنفس الترتيب من أعلى لأسفل حتى تضمن أن يتابع المستهلك إعلانك .

- وسيلة الإيضاح (مرئى)
- العنوان الفرعى على الصورة
- العنوان الرئيسى
- موضوع الإعلان
- التوقيع (توقيع المعلن ومعلومات الاتصال )

١. الرؤية « وسيلة الإيضاح » فى أعلى الصفحة إذا كنت تستخدم صورة ارفعها لحرف مساحة الإعلان للتأثير الأقوى.

٢. ضع العنوان التوصيفى أسفلها

٣. ضع عنوانك الرئيسى التالى

٤. اتبعه بالمادة الإعلانية المكتوبة

٥. ضع معلومات الاتصال والتوقيع على الجانب الأيمن

٦. قم بأى تغييرات تراها مثل تغيير حروف الكتابة ، الهوامش حجم الإعلان... الخ

### كيف تكتب عنوان رئيسى مؤثر :

إن وظيفة العنوان الرئيسى هو جذب الانتباه . العنوان الجيد يجعل القارئ يريد معرفة المزيد عن المادة المقروءة . لضمان أن يؤدى العنوان المطلوب منه ، استخدم أى من الآتى:

- ✱ اخلق حب الاستطلاع
- ✱ وعد بحل مشكلة أو إجابة سؤال
- ✱ اذكر فائدة رئيسية

### عنوان جذاب :

يمكنك خلق حب الاستطلاع بوضع سؤال تحضيرى أو جملة مبهرة ؛ السجع و تجنب الغموض.

### اذكر الفوائد:

أجب عن السؤال الدائر فى رؤوس المستهلكين ( ماذا سأستفيد بشرائى هذا المنتج؟ ) قل للمستهلك عن الفائدة الأولى الموجودة فى العنوان الفرعى.





٢. لتحضير منتج موسمي
٣. لتغيير أو إنشاء صورة المنشأة.
٤. التأكيد على جودة المنتج أو الخدمة .
٥. للإعلان عن خدمات جديدة أو إضافة مثل خدمة التوصيل مجانا .. الخ
٦. وضع إسم المؤسسة وعنوانها دائما أمام العملاء.
٧. للترويج عن أحداث خاصة مثل الأوكازيون ، التصفية أو إضافة منتج .. الخ .
٨. لتحفيز المبيعات .

### خطة التسويق :



تتكون خطة التسويق من ثلاث خطط هي :-

١. خطة البيع : وهى تحدد المنتجات أو الخدمات التى تخطط المنشأة لبيعها لعملاء مستهدفين . ويجب ان توضح الخطة ما هو الهدف منها كمثال: بيع خط منتج محدد ، منتج أو خدمة عالية التخصص أو عرض شامل لمنتج والذى يشمل قدر كبير من المهارة أو الخدمة الشخصية .
٢. خطة الترويج : وهى تغطى كل مراحل الإتصال بين البائع والعميل المحتمل وهى تشمل الإعلان وفنون البيع وأنشطة الترويج الأخرى .
٣. خطة التوزيع : وهى تحدد كيف تخطط لتوصيل المنتج أو الخدمة أو المخزون إلى العميل وهى تحدد وضع منفذ البيع وموقعه.

### الأساسيات الخمس لخطة التسويق:

١. المنتج - السلعة أو الخدمة التى عليك بيعها
٢. السعر- كمية النقود التى تطلبها مقابل السلعة أو الخدمة
٣. المكان- حيث يكون المنتج عند الإنتاج وكيف ينقل إلى مكان العميل
٤. الترويج- الإعلان والدعاية المطلوبة لزيادة المبيعات.
٥. التحفيز- البيع الشخصى لمنتج أو خدمة

### أهمية الإعلان فى خطة الترويج :

الإعلان هو أى شكل مدفوع لترويج غير شخصى يحاول أن يوصل رسالة بيع لأكبر عدد من العملاء المتوقعين . الغرض منه هو الأخبار ، التحضير، وتذكير العملاء بمنتج أو خدمة تؤديها المنشأة إن الإعلان هو أساس خطة الترويج للمنشأة وهى تركز على وسائل الإعلان التى تستخدم لأظهار المنتج أو الخدمة التى ترغب المنشأة فى الإعلان عنها . هذه الوسائل عادة تدور حول الجرائد والمجلات والراديو والتلفزيون ... الخ



### الأهداف المحددة لخطة الإعلان :

لتطوير مكون إعلاني فعال لخطة ترويج يجب أن يكون لكل نشاط إعلاني هدف محدد . مثل :

- جلب طلبات الشراء
- إخطار العميل بالمنتج الجديد
- الترويج لاحداث خاصة

### إعداد ميزانية الترويج :

إن هذه الميزانية مثلها مثل اي ميزانية تحاول الرد على الآتي :

- كم يجب أن ننفق؟
- متى يجب أن ننفق؟
- أين يجب أن ننفق؟
- على ماذا يجب أن ننفق؟

وهي تشمل بالإضافة إلى مصاريف الإعلان، مصاريف العرض الداخلي في المحل، العينات، الإعلان عن البضائع المميزة، الخصومات، والمجهودات الإعلامية الغير تقليدية الأخرى. ويجب ان نلاحظ أن الأهداف المحسوبة بالنقود هي عادة أساس ميزانية الترويج.

### الميزانية للإعلان :

إن الجزء الأكبر من ميزانية الترويج لأي منشأة هو الإعلان . إن تحديد ميزانية الإعلان النقدية تشجع على مجهود ثابت للترويج وتمنع مشاكل تدفق النقدية التي تتسبب نتيجة الزيادة الغير متوقعة على جانب من الإعلان . ونلاحظ أن كل منتج أو خدمة قد تحتاج لإستراتيجية إعلان منفردة كجزء من خطة التسويق وتقسم ميزانية الإعلان عادة إلى أقساط شهرية او ربع شهرية كما سنوضح بعد ذلك .

### كم يجب أن ننفق :



عامة , العمل الجديد يجب ان يكون مستعدا ان ينفق 5% من العائد الإجمالي المتوقع على الإعلان . أما المنشأة المقامة بالفعل فيجب ان تنفق 2-3% من إجمالي العائد . إن العناصر الأخرى التي تحدد كم يجب إنفاقه على الإعلان تشمل:

هل الأرصدة من الموردين موجهه للإعلانات أو الإعلانات

التجارية ؟ ويمكن البحث عن إعلانات تعاونية اي مشتركة بين اكثر من جهة تشارك في مكونات المنتج . ما حجم المجتمع الذي سيباع فيه المنتج ؟ التجار الذين يعملوا في مجتمع كبير يجب ان ينفقوا أكثر على الإعلان عن التجار في المجتمعات الصغيرة .

هل المحل في موقع جيد ؟ إذا كان المحل في موقع سيئ , فإن الإعلان يجب أن يجذب العملاء ليغيروا طريقهم ويذهبوا إليه.

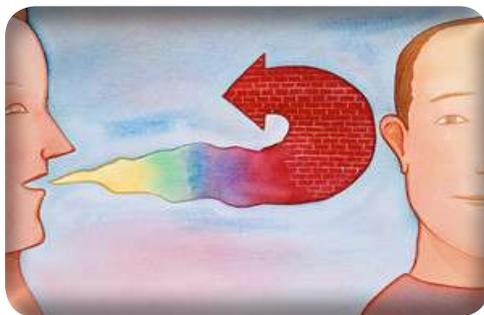


هل المنافسة حادة ؟ لتحافظ المنشأة على حصتها من السوق يجب ان يكون حجم ماتفقه على الإعلان مساوى أو يزيد عما ينفقه المنافسين . فالمنافسة الحادة عادة ماتحتاج دعاية حادة هل المحل جيد ؟ كلما كان المحل أو المنشأة جيدا كلما زادت الدعاية لجعله معروفا واكثر إنتشارا.

**تناقش مع المتعلمين** في سبل تقييم الإعلان؛ وعززيهم التعزيز المناسب واذكري لهم عدد من النقاط التى يجب أن التركيز عليها:

- إستمرارية الرسالة : يجب دراسة كيف يؤثر نوع المنتج أو الخدمة ، ونوع العميل وأنماط الشراء موسميا على إختيار الوسيلة وعدد مرات التكرار لما تعلنه.
  - نوع العميل : ما الذى يقرأه أو يسمعه؟ أين ؟ كم مرة ؟ وما هى الصورة التى تعكسها الوسيلة الإعلانية المختارة ؟ وهل هى تناسب عميلك ؟
  - الأداء السابق : ما هو سجل متابعة هذه الوسيلة الإعلانية التى تدرسها مع نوع عملك فى السابق ؟ ما الذى يستعمله منافسيك ؟ وما الذى قد تقترحه الرابطة التى تنتمى إليها ؟
  - منطقة التجارة : حدد نوعية الاسواق التى ستتعامل معها سواء أكانت سوق صناعى، سوق محلى، سوق متخصص ..إلخ؛ حتى تختار الوسيلة الفعالة له.
  - مقارنة ميزانية الإعلان لديك مع منشآت أخرى : بعد تحديد ميزانية الإعلان لديك ، راجعها مع نسب الإعلانات فى نفس المجال لشركات أخرى عادة الغرف التجارية والرابطة التجارية تجمع بيانات عن الإعلانات فى مجالها .
- لتحقيق أقصى فائدة ممكنة من هذه الخطة .**
- لا تدير حملة إعلانات إذا لم يكن لها شكل مميز.
  - كرر إعلانك مع تغيير قوى .
  - اضبط ميعاد الترويج مع الوقت الذى يكون فيه العملاء على إستعداد للشراء.
  - إنشاء قسم للإعلان داخل المنشأة .
- انشئ قسم إعلان داخل المنشأة اذا تضخمت الاعلانات.

### أخطاء فى الإعلان عبر الإنترنت



يستخدم الملايين من الاشخاص الإنترنت يوميا، لذلك يبدو الموقع المثالى لنشر الاعلانات عليه و يحقق نتائج هائله.

تناقش مع المتعلمين حول الأخطاء الشائعة التى يجب تجنبها عند اعداد اى إعلان؛ وعززيهم التعزيز المناسب واذكري لهم:

- إضاعه النقود : لا يريد أى مالك مشروع أن يهدر المال على إعلان غير فعال لا يجذب له العملاء. مع ذلك نجد إن الكثير من رجال الأعمال يفعلوا



ذلك. ينفقوا أموالهم بصورة روتينيه على إعلانات للترويج عن منتجاتهم و خدماتهم على الإنترنت تجذب أعداد هائلة من الزائرين و لكنهم لا يشتروا أى شئ منهم.

تتبع فاعليه حملتك الإعلانيه و مدى تأثيرها على مبيعاتك و لا تستمر في إنفاق المال على موقع لا يحول الزيارات إلى مبيعات.

• **الإنفاق على الفرعه الإعلانيه:** استخدام أسلوب الفرعه في الإعلان عامه يفيد في الفتره القصيره التاليه لنشر الإعلان . الحقيقه هى إن هذا النوع من الإعلانات يبعد العملاء و لا يجذبهم . إن بناء شعبيه لمنتج أو خدمه لا تتم بالفرعه الإعلانيه التى تفقد معناها في وقت قصير كما تفقد الثقه في المنشأه.الأعلان يجب أن يتكلم عن جوده المنتج و مزاياه ليجذب العملاء و ليس الإبهار بالإعلان نفسه.

• **البريد الإلكتروني الغير مرغوب فيه ( spam ):** إذا كنت ترسل رسائل إلكترونيه كثيره لعملاء متوقعين أو سابقين, فقد يحذف المتلقى رساله دون أن يقرأها. التسويق الإلكتروني قد يكون الأكثر تأثيرا في ترسانه أدواتك الإعلانيه. الأهم هو حسن إستخدامك له. ضع الرساله على موقعك ليراها الزائرين برغبتهم لأنهم هم من زاروا الموقع و رأوا الإعلان دون ضغط منك.

• **المبالغه في إهدار المال على مشاهير الكتاب:** إن الكتابه على الإنترنت ليست صناعه للصواريخ. إن أى كاتب ذكى خلاق ولديه أفكار جديده يمكنه كتابه الإعلان أكثر من كاتب قديم مخضرم. لا يوجد نقص في شباب الكتاب الباحث عن بناء نفسه و سمعته في هذا المجال.وفر نقودك و اعتمد على شاب موهوب جديد يمدك بأفكار حديثه تجذب العملاء لمنشأتك وبتكلفه أقل.

• **الإهتمام بالشكل عن الماده الإعلانيه:** الكثير من المعلنين يهتموا و يركزوا على شكل الإعلان أكثر من المحتوى الذى يريدوا توصيله للقراء حتى يتحولوا لعملاء لمنشأتك. إعلانات الإنترنت تختلف عن الإعلانات العاديه في ذلك . الإبهار و الرسوم البراقه المتحركه لا تغنى أو تعتبر بديل عن قول شئ مهم عن المنتج أو الخدمه التى تعلن عنها. العميل يشتري السلعه و ليس الشكل.

• **لا تطلب إجراء معين:** ليكون الإعلان مؤثرا عليك أن تنصح الجمهور ماذا يفعلوا. إن وضع إسمك أمام المستهلك بشكل منتظم هو نصف المعركه, الخطوه المكمله هى أن تخبرهم بما يجب عمله. إن الدعوه للعمل يمكن أن تكون « أنقر هنا للمزيد من المعلومات ». كل إعلان يجب أن يوضح ما هو المطلوب منك عمله لتستفيد منه.

• **التمسك بالإعلان القديم:** تكرار إعلان ممل لن يعزز إسمك التجارى . إن إستخدام إسم تجارى أو علامه تجاريه لفته طويله يبعث على الملل و يبعد المشاهدين عن متابعه الإعلان.حتى إذا كان الإسم التجارى أو الشعار لديك لسنوات طويله عليك أن تجدده ببعض اللمسات أو التعديلات ليظهر بصورة جديده تُبعد الملل.

• **عدم إستخدام كل الفرص على الإنترنت:** قد تجد نفسك رافضا أن تزيل أى إعلان أو خبر وضعته على الانترنت, عليك إذن أن تعيد ترتيبهم على الموقع حتى لا يبدو الموقع في حاله من الفوضى تبعث على الضيق. هذه الفوضى ستبعد المشاهدين عن زياره موقعك مره اخرى.ضع إعلاناتك



القديمه في مكان مهم أعلى الصفحه أو أسفلها حتى تترك مكان لإعلانك الجديد حتى تجذب الزائرين للموقع.

• **صادق المشاهد :** يجب أن يكون الموقع صديقاً للمشاهد يربطه به بحيث يمر عليه دائماً و أن يكون مريحاً للعين يألفه بسرعة. ليتم ذلك يجب أن يكون واضحاً يسهل فهم المحتوى داخل الموقع و الإعلان المنشور عليه.

إجعل الرسائل الموجهه واضحه دون تشتيت بالوان مبهره لامعه تضايق الناظر إليها ولا تمكنه من قراءه النص المكتوب في الإعلان.

• **المكان الخطأ للإعلان :** عند شرائك مساحة إعلانيه على الإنترنت أو على صحيفه، إعرف جيداً أين و متى سيظهر إعلانك. تأكد إن إعلانك يظهر كما يجب أن يكون و حيث تريد أنت. المتابعه لمكان و موعد الإعلان شيء اساسي لأي حمله إعلانيه لتحقيق النتائج المرجوه مقابل ما دفعته.

• تقسم المعلمة المتعلمين إلى مجموعات حسب عدد الفصل ثم تطرح المعلمة سؤال عليهم هناك ايجابيات وسلبيات للدعاية والإعلان فما هي ؟ ما أهمية التحكم بسلوكنا الاستهلاكي؟ هناك أساليب تستخدمها الدعاية للتأثير على عقلك فما هي ؟

انتشر بالمجتمع عادات استهلاكية عديدة، منها مثلاً سعي الأسر لامتلاك كافة الأدوات المنزلية المتطورة حتى لو كانت لا تملك ثمنها بعد أن انتشرت في المجتمع عادة الشراء بالتقسيط، ونجد اليوم أن كل أسرة ضعيفة الدخل أو متوسطة الدخل تراكم على عاتقها أقساطاً كثيرة بسبب شرائها لأشياء غير ضرورية تحت تأثير دعاية البيع بالتقسيط.

• السعي لشراء السيارات وامتلاكها، حتى لو اضطروا لسحب القروض من البنوك أو الاستدانة، وذلك تحت تأثير الدعاية والإعلان الذي يصور ركوب السيارة وامتلاكها دلالة على المكانة والرفاهية المطلقة ، و بسبب ذلك صرنا نعاني من التلوث و الازدحام و...إلخ .

• الرسائل الخفية التي تبثها الإعلانات التجارية لا تهدف فقط للترويج للسلعة وإنما هي في أحيان كثيرة تهدف إلى الترويج لأفكار وعادات دخيلة على مجتمعاتنا تتسلل إلى المجتمع دون شعور أو انتباه من أفرادها؛ مثال على ذلك بعض الإعلانات التجارية التي تروج لمنتجات عديدة والتي تقوم غالباً بتمثيلها اشخاص بمواصفات معينة و....إلخ.

• الأثر الاقتصادي والسياسي للدعاية والإعلان فالنمط الاستهلاكي غير الواعي للأفراد يكلف الدول مبالغ طائلة تذهب هدرًا لإشباع حاجات غير ضرورية بسبب تأثر الأفراد بالدعاية والإعلان مثل إنفاق أموال طائلة على العديد من المنتجات الغير ضرورية والتي لو تم مقاطعة شرائها لكانت قادرة للقضاء على الفقر في دول العالم الثالث!!؟.

• يمكنك ملاحظة عند باب السوبرماركت يجد المرء سلة معدنية كبيرة بأربع عجلات (التي تسمى الآن بالترولي) والتي كانت سابقاً وعاء صغير من البلاستيك يحمله المرء بيده، ثم اكتشف أصحاب السوبرماركت نقطة ضعف خطيرة في زبائنهم لم يترددوا في استغلالها وتتمثل في النزوع الطبيعي



لدى الإنسان إلى ملء ما كان فارغاً. إذا كان الأمر كذلك فإن إعطاء الزبون سلة عظيمة الحجم سوف يدفعه دفعاً إلى ملئها بمختلف السلع المعروضة عليه .

- تطلب المعلمة من المتعلمين للأستزادة عن الخدمات التي تقدمها جمعيات حماية المستهلك الذهاب إلى المكتبة أو زيارة الموقع الالكتروني الخاص بهم .

**ملحوظة:**

تذكرى عزيزتي المعلمة أن احترام اهتمامات المتعلمين وتقبلها يساعدك على التأثير في اتجاهاتهم؛ ولكن بطريقة غير مباشر، مما يساعد على تحقيق أهدافنا التربوية.

**ملحوظة تربوية:**

إحرصى عزيزتي المعلمة على اتباع الآتي عند توجيه الأسئلة للمتعلمين :-

1. تنظم جلوسهم بشكل يسهل إلقاء الأسئلة وتلقى الإجابات.
2. اختار الأوقات المناسبة لتوجيه الأسئلة .
3. تلقى السؤال بلغة مفهومه ومباشرة بحيث يكون منصبا على مضمون الدرس .
4. تلقى السؤال بنبرة فيها الحماس والود .
5. تلقى السؤال بالسرعة المناسبة حسب مستوى السؤال المطروح، فأسئلة المستويات الدنيا من التفكير يمكن توجيهها بسرعة ، أما أسئلة المستويات المتوسطة والعليا فتلقها ببطء حتى يمكن فهم المقصود منها .
6. توجه أسئلة متنوعة وتراعى العدالة في توزيعها على المتعلمين.
7. اعطى للمتعلمين فرصة للتفكير في اجابة السؤال؛ وتمتد من 3 ثوان حتى 10 ثانية؛ تبعاً لصعوبة السؤال

**التقييم**

**انتقلى للتقييم من خلال الاجابة على الاسئلة التالية :**

**اختر الاجابة الصحيحة:**

- 1- نشر معلومات ، عينات عن السلع أو الخدمة في وسائل الإعلام المختلفة بقصد بيعه.
  - الاعلان
  - الاعلام
  - الدعاية
- 2- تشجع التنافس بين المنتجين والصناعيين لتقديم أفضل ما عندهم من إنتاج , وتدفعهم لمحاولة التميز بسبب
  - حماية المستهلك
  - جذب انتباه المستهلكين.
  - تضليل المستهلك
- 3- الهيمنة على وسائل الإعلام بما يؤثر على رسالتها ومصداقيتها تعتبر من
  - ايجابيات الاعلام
  - سلبيات الاعلام
  - الاثنين معاً



- ٤- تسمى التعليمات المدونة والخاصة بالعناية بالملابس وتنظيفها حتى تحافظ على رونقها أطول مدة .
- معلومات غذائية
  - القطعة الملبسية
  - البطاقة الإرشادية
- ٥- في تصميم الإعلان ما الذي يؤكد على احتواء الإعلان على معلومات كافية ومشوقة وجاذبة .
- العنوان
  - خطة الترويج
  - التسوق

### الأنشطة الاثرائية

اطلبي من المتعلمين فردي أو جماعي ما يلي :-

١. لوحة ارشادية لحماية أصدقائك من أثر الدعاية والإعلانات والإعلام غير الهادف .
٢. تصميم إعلان عن أحد المنتجات التي تم تنفيذها بحجرة الاقتصاد المنزلي .
٣. استطلاع رأى مفتوح أو مناقشة لمعرفة رأى الزملاء والزميلات في « إذا كنت أمام سلعتين واحدة تظهر بالإعلانات وأخرى لا ترى لها إعلاناً أيهما تشتري».
٤. مقترح لكيفية تعديل سلوك الزميلات التي تنهر بالإعلانات وتشتري منتجاتها .



## التنمية البشرية

### الدرس الرابع



### أهداف الدرس

1. من المتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على أن:-
  1. يُعرف المقصود بالتنمية البشرية.
  2. تستنتج الفرق بين صنع القرار وحل المشكلات .
  3. تقترح مشكلة وتتخذ قرار بها بأسلوب علمي .
  4. تقترح حلول للتغلب على أحد مشكلات التنمية البشرية.
  5. تقترح أمثلة من مادة الاقتصاد المنزلي لاتخاذ القرار.
  6. تتعاون مع زميلاتها في اتخاذ القرارات المناسبة حيال المشكلات المعروضة عليهن.

### المقدمة :

تعد القوى البشرية الثروة الأساسية لأي مجتمع ، فلا سبيل إلى تنمية اقتصادية واجتماعية إلا إذا كان يسبقها أو يصاحبها تنمية بشرية قوامها الفرد والتي تساعد على النجاح في حياته المهنية والشخصية وتطوير أنفسهم والمساهمة في حل مشكلات المجتمع . وتمثل المرأة قطاعا بشريا هاماً في المجتمع ، لذا فإن الاهتمام بها أصبح ضرورة حتمية تفرضها ظروف التنمية والتقدم . وهذا يتطلب العمل دوماً على النهوض بها باعتبارها ثروة بشرية للأسرة والمجتمع، فالمرأة تقوم بدور فعال في إدارة شؤون أسرتها ، فهي المسؤولة الأولى عن الاهتمام بالحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية والتنشئة الاجتماعية و التفاعلات الإيجابية بين أفراد الأسرة بإتخاذهم القرارات وتحملهم المسؤولية عند القيام بوظائفهم المختلفه من أجل تحقيق الأهداف التي تسعى الأسرة إليها

### خطوات سير الدرس:

#### تهيئة المتعلمين :

✳ تبدأ المعلمة الدرس بسرد قصة على المتعلمين: يحكى أن سيدة كانت تصنع قمماش للمراكب الشراعية، تظل طول العام تعمل في القماش ثم تبيعه، و في سنة ما عندما ذهبت لبيع القماش وجدت ان هناك من سبقها وباع القماش لأصحاب المراكب الشراعية؛ وكانت صدمة لها فهذا هو مورد الرزق الوحيد لها ولن تتمكن من بيع القماش الآن، فياترى ماذا ستفعل.....

### الخطايا المتضمنة

1. اعداد كوادرات تستطيع إتخاذ القرارات في المواقف المختلفة بطريقة علمية وقرارات جريئة صائبة.
2. احترامهم لذاتهم ورفع سقف التوقعات للمستقبل.

### الوسائل التعليمية

السيبورة ، استخدام الوسائط المتعددة في تعريف التنمية البشرية وأهميتها ( يمكن استخدام الصور الواردة بالدليل وتكبيرها )- فيديو عن التنمية البشرية .

### المكان:

حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي.

### الزمن: ٩٠ ق



### استمعى لإجابات المتعلمين وعززهم التعزيز المناسب واكملى لهم :

وضعت السيدة القماش أمامها وفكرت وحددت امكانياتها حيث انها تجيد فن الحياكة ولديها العديد من امتار القماش، وفكرت في احتياجات أصحاب المركب الشراعية، فطرات لها فكرة عمل ملابس للصيادين تتميز بالمتانة والجيوب الواسعة، وانتجت عدد من تلك الملابس وعرضتهم في السوق فوجدت العديد ممن اشترى منها وطلبوا منها الكثير من ذلك المنتج.

✳ ناقشى مع المتعلمين الدروس المستفادة حتى يتم التوصل إلى عنوان درس اليوم وهو التنمية البشرية وتطوير الذات ومن الاجابات المتوقعة ( تحويل الفشل إلى نجاح - تحويل الاحلام إلى حقيقة - الاصرار على النجاح.....)

✳ يمكنك عزيزتي المعلمة استخدام أى طريقة ترينها مناسبة

✳ يمكن أن تكون التهيئة في شكل الأسئلة الاستهلالية مثال على ذلك :- درس اليوم عن التنمية البشرية وتطوير الذات فماذا تعرفين عنه ؟

✳ عرض فيلم تسجيلي عن التنمية البشرية .

✳ ثم تذكر المعلمة هذه الكلمات عن التنمية البشرية (ما الفشل إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك فرص النجاح، يجب أن تثق بنفسك .. وإذا لم تثق بنفسك فمن ذا الذي سيثق بك- من يحاولون القيام بشيء ويففقون أفضل بالتأكيد ممن لا يحاولون القيام بأي شيء).



### عرض الدرس

✳ تناقش المعلمة مع المتعلمين الأهداف المتوقع تحقيقها من الدرس، وتعرضها من خلال شاشة العرض، او تدونها على السبورة .

✳ تسأل المعلمة المتعلمين ما هو تعريف ” التنمية البشرية ” وأهدافها .

✳ تستمع المعلمة إلى الإجابات مع تقديم التعزيز المناسب .

✳ ثم تعرف المعلمة ” التنمية البشرية“ وتعدد الاهداف .

### التنمية البشرية:

هي عملية تنميه وتطوير إمكانيات وقدرات الفرد، بهدف توسيع الخيارات المتاحة أمامه، باعتبارها أداة



- وغاية التنمية من خلال توفير فرص ملائمة للتعليم وزيادة الخبرات؛ لذا فهي:
- فن إصلاح الذات وصناعة الحياة.
  - استخدامك لقدراتك وامكاناتك والانتفاع بها في مختلف الأنشطة الحياتية.
  - هي العلم الذي يهتم برفع مستوى أداء الشخص و مستوى تفكيره نحو الآخرين و قبل ذلك نحو ذاته، من خلال التعامل و فن الاتصال بالآخر ....
  - تساعد الفرد على الارتقاء بذاته وزيادة قدراته للمستوى الذي يستطيع فيه أن يتعامل مع الآخرين ومع ذاته في بادئ الأمر بصورة تفيده في عمله و حياته الشخصية و الاجتماعية.
  - توفير فرص العمل الكريمة التي تضمن تحقيق الدخل المناسب.

### أهداف التنمية البشرية:

تهدف التنمية البشرية إلى:

١. تدريب وتأهيل الأفراد لإعداد كوادر وفقاً لمتطلبات سوق العمل .
٢. تزويد الأفراد بالمعلومات والمهارات وإعادة تأهيلهم وتهيئتهم لرفع كفاءتهم في كافة التخصصات .
٣. صقل القدرات والمهارات وتحسين الأداء وجودة العمل.
٤. المساهمة في خدمة المجتمع وتلبية احتياجاته.

تذكر المعلمة للمتعلمين أن التنمية البشرية تغير حياتك، وتساعدك على التخلص من التفكير السلبي وتوجيه الفرد إلى التفكير الإيجابي، وتحديد الهدف بكل سهولة، والقدرة على تنظيم الوقت، واتخاذ القرارات بشكل صحيح؛ لذا سوف نتناول فيما يلي إحدى مهارات التنمية البشرية وهي مهارة اتخاذ القرار، ثم تسأل المعلمة المتعلمين عن مفهومهم لمهارة اتخاذ القرار، استمعي للإجابة مع تقديم التعزيز المناسب.

### عوامل تحقيق التنمية البشرية في أي مجتمع لا بُدَّ من تضافر العديد من العوامل منها:

١. المعرفة الحقيقية للقدرات البشرية وخاصة الشباب والطاقة الهائلة التي يتحلون بها وكيفية استغلالها بما يعود بالنفع على الفرد والمجتمع.
٢. العمل على رفع مستوى المعيشة للأفراد من خلال إنعاش الاقتصاد وجلب الاستثمارات الخارجية وتنشيط عجلة الصناعة والأعمال الحرفية والمهنية.
٣. اعتماد أساليب إدارية تقوم على التخطيط وحسن الإدارة والتقييم المستمر.
٤. العمل بشكلٍ منتظمٍ عن طريق معرفة الاختصاصات المطلوبة وتقسيم العمل ما بين أعمالٍ فنيةٍ وإداريةٍ ومهنيةٍ كلٍّ حسب خبرته واختصاصه، مع استخدام وسائل التقنية الحديثة والتكنولوجية.
٥. الاهتمام بالصحة وتحسين الأوضاع الصحية والعلاجية في المجتمع. تطوير التعليم وأساليبه ومدخلاته للحصول على مخرجاتٍ جيّدةٍ القضاء على ثقافة العيب من بعض الأعمال والمهن والحث على ضرورة العمل في كافة الأعمال المشروعة.
٦. تقبل الآخرين مع القابلية للتغيير وتبديل الموروثات القديمة.



٧. الاستعداد للتجربة وتكرارها.

٨. كسر حاجز الروتين والسعي إلى آفاق جديدة في الحياة خاصّةً بعد المرور بتجارب فاشلة أو إحباطات على الصعيد النفسي والعاطفي والعملي والاجتماعي.

**ولقد شملت عملية تطوير الموارد البشرية العديد من الممارسات التالية:**

- |                          |                     |                     |
|--------------------------|---------------------|---------------------|
| ١. التعليم               | ٢. التدريب          | ٣. التعليم والتطوير |
| ٤. التعليم في مكان العمل | ٥. التطوير الوظيفي  | ٦. التعليم المستمر  |
| ٧. التطوير التنظيمي      | ٨. التعليم والمعرفة |                     |

**أروع ما قيل عن التنمية البشرية للدكتور ابراهيم الفقى رائد التنمية البشرية :**

- الفشل يصيب الذين يقعدون دائماً وينتظرون النجاح أن يأتي.
- إن التحرر من خرافة عدم وجود الوقت الكافي هي أولى المحطات التي تنطلق منها إلى حياة منظمة واستغلال أمثل للوقت.
- لا تقل أن الدنيا تعطيني ظهرها فرمها أنت من يجلس بالعكس.
- لا تعطي الأشياء أكبر من حجمها وتهول الامور فوق طبيعتها لئلا تجعل فشلك أمر فيك لازم والخسارة حليف لك دائم.
- أتريد السعادة حقا .. لا تبحث عنها بعيداً إنها بداخلك.
- اليوم هو الغد الذي وعدت نفسك أمس أن تنجز فيه الكثير من الأعمال.

## التقييم

**انتقلى للتقييم من خلال الاجابة على الاسئلة التالية :**

**ضع علامة صح أمام الاجابة الصحيحة وعلامة خطأ أمام الأجابة غير الصحيحة:**

١. تمثل المرأة قطاعا بشريا هاماً في المجتمع ، لذا فإن الاهتمام بها أصبح غير ضرورى في ظروف التنمية والتقدم .
٢. تطوير الذات هو عملية توسيع القدرات التعليمية والخبرات للشعوب
٣. من أهداف التنمية البشرية إعداد وتأهيل العناصر الشابة وفقاً لمتطلبات العمل

## الأنشطة الاثرائية

**اطلبى من المتعلمين العمل بشكل فردى أو جماعى ما يلى :**

**نشاط ١:** اكتب موقف في حياتك يمثل مشكلة وقيم بالتعامل معه ونجحت بعد ذلك.

**نشاط ٢:** دون في ورقة ما هى قدراتك وإمكانياتك والصفات الايجابية والصفات السلبية مع كتابة

كيفية معالجة الصفات السلبية .

## المجال الثاني

### الطفولة والعلاقات الاسرية

النظافة الشخصية

الدرس الأول

فن التعامل مع الآخرين (الإتيكيت)

الدرس الثاني

المشكلات الأسرية

الدرس الثالث

المهارات الحياتية

الدرس الرابع



## النظافة الشخصية

### الدرس الأول



### أهداف الدرس

- من المتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على أن:-
1. يعرف المقصود بالنظافة الشخصية.
2. يوضح كيفية التغلب على رائحة القدمين .
3. يوضح كيفية علاج الهالات السوداء.
4. ينفذ ماسك للعناية بالبشرة الجافة .
5. يتعاون مع زملائه لتنفيذ مزيلات عرق طبيعية.
6. يدرك أهمية العناية بالفم والأسنان .

### المقدمة :

النظافة الشخصية هي إحدى الانطباعات الأولى التي تتشكل عن الفرد وشخصيته ومقوم أساسي للحكم عليه فالنظافة مقياس احترام الشخص وقبوله في المجتمع ، كما أنها إحدى الوسائل المهمة للوقاية من الأمراض وهذا ما ستناوله في درسنا اليوم .

### خطوات سير الدرس:

#### تهيئة المتعلمين:

تسأل المعلمة المتعلمين ما هي النظافة الشخصية ، وما أهميتها لصحة الإنسان ثم تستمع لإجابات المتعلمين وتعززهم التعزيز المناسب ثم توضح المعلمة ان الاهتمام بالنظافة الشخصية له أثر كبير على التوازن النفسي للإنسان ، كما أن الإنسان الذي يعيش في بيئة نظيفة يشعر بالسعادة أكثر من الإنسان الذي يعيش في بيئة غير نظيفة ، إضافة الى ما سبق فإن النظافة تبرز وتزيد من جمال المكان الذي نعيش فيه فالمدن والمناطق الطبيعية النظيفة والخالية من النفايات المبعثرة تكون أجمل وأبهى من تلك الملوثة بالنفايات كما تؤثر على السياحة من خلال تشويه المنظر العام للمكان.

#### عرض الدرس:

#### المقصود بالنظافة الشخصية:

النظافة الشخصية هي نظافة جميع أعضاء الجسم كالوجه واليدين

### القضايا المتضمنة

1. الصحة الوقائية

### الوسائل التعليمية

- صور ورقية لتنفيذ مطوية
- توضح أنواع البشرة وكيفية العناية بكل نوع منها.
- الاستعانة بقرص مدمج (cd) يوضح أهمية النظافة الشخصية.
- مقاطع فيديو توضح طرق النظافة الشخصية.

### المكان:

حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي.

### الزمن: ٩٠ ق



والأظافر و... إلخ والأماكن الكثيرة الإفرازات كالقدمين والإبطيين وثنيات الفخذين ، فالنظافة مطلب مهم تنشده جميع الاديان السماوية كما تمنحك النظافة الشخصية شعوراً بالراحة والثقة بالنفس ، فالنظافة ليست أمر أو عادة بإمكانك الاستغناء عنها بل هي حق لك ولصحتك وللآخرين عليك ، وهي مجموعة العادات و الممارسات التي يفعلها الإنسان للحفاظ على صحته ورائحته ، وعامل مهم في احترام الأشخاص و مبعث الحيوية والنشاط للإنسان ، وقد يمنح الحياء المحيطين بالإنسان من إخباره بالاشمئزاز منه لذا يجب الاهتمام بالنظافة الشخصية.

### أهمية النظافة الشخصية:

- ✱ الوقاية من أمراض التهاب الجلد والعين والإصابة بحشرات الراس (القمل) والتسمم والإسهال والالتهاب الرئوي.
- ✱ تقلل من انتشار الأنفلونزا.
- ✱ تقلل من انتشار الجراثيم والفيروسات وما تسببه من أمراض.
- ✱ تساعد النظافة الشخصية على الحصول على حياة اجتماعية وأسرية ناجحة .

### كيفية المحافظة على النظافة الشخصية :

#### عددي للمتعلمين سبل العناية بالنظافة الشخصية من خلال الآتي :

يجب الاستحمام بالماء والصابون وغسل الشعر بالشامبو ، كما يجب استخدام مزيل رائحة العرق وقص الأظافر وإزالة شعر الإبطين وحلق العانة والمحافظة على نظافة القدمين عن طريق غسلهما يومياً بالماء والصابون وخصوصاً منطقة ما بين الأصابع لتجنب ظهور رائحة كريهة وتغيّر الجوارب يومياً، كما يجب التخلص من رائحة الفم الكريهة بتجنب تناول الثوم والبصل والاهتمام باللثة وتنظيف الأسنان وشرب الماء واستخدام معجون الأسنان أو السواك كل يوم ، وعليك المحافظة على ارتداء ملابس نظيفة وتغييرها عند الاتساخ وخصوصاً الملابس الداخلية وتنظيف الحذاء قبل وبعد الخروج وغسل اليدين جيداً بعد استخدام دورات المياه وقبل وبعد تناول الطعام ، ويُنصح بتعليم الأطفال منذ الصغر كيفية المحافظة على نظافتهم ووضع بودرة الأطفال ذات الرائحة العطرة لإعطائهم رائحة جميلة ومحبة ، ويعود السبب الرئيسي لعدم الاهتمام بالنظافة الشخصية لقلة الوعي لدى الشخص أو لعدم توفر الاحتياجات الأساسية للمحافظة على النظافة.

### العناية بالنظافة الشخصية تشمل :

العناية بالجلد وطرق التخلص من العرق ونظافة الوجه ونظافة الفم والأسنان واللسان والعناية بالشعر وتمشيطه والعناية بالأيدي والأقدام وتقليم الأظافر .

#### 1. العناية بالجلد :

هو خط الدفاع الاول للجسم ووظيفة الجلد الرئيسية هي حماية الجسم من الجراثيم والبكتيريا ومنع دخولها للأنسجة التي تقع تحته كما يقي الجسم من أشعة الشمس الضارة ويحتوي الجلد على غدد عرقية وغدد دهنية لتحافظ على درجة الحرارة الداخلية للجسم عند المعدل الطبيعي لها؛ وذلك بأن تقوم الغدد الموجودة في الجلد بإفراز العرق عندما يتعرض الإنسان لحرارة شديدة حيث



يعمل العرق على التخلص من الأملاح والسموم المخزنة في الخلايا و تلطيف درجة حرارة الجسم ، ولكن عندما يرافق العرق انبعاث رائحة مزعجة فإن ذلك يسبب له الإحراج والعزلة وعدم الاحتكاك بالناس لذا يجب العناية بنظافة الجلد بالتخلص من رائحة العرق الغير مرغوبة .

## ٢. طرق التخلص من رائحة العرق :

- \* تناول كميات كبيرة من الماء بما لا يقل عن ثمانية أكواب يومياً لتخفيف نسبة مادة اليوريا في العرق مما يخفف الرائحة الكريهة .
- \* الإكثار من تناول الخضروات والفاواكه الطازجة وخاصّة الورقيات التي تحتوي على مادة الكلوروفيل .
- \* التقليل من تناول بعض الأطعمة مثل البصل والثوم وعدد من المشروبات مثل الحلبة ؛ فهي تخرج مع رائحة العرق.
- \* إزالة شعر الإبط لأنه يؤدّي إلى تجمع البكتيريا في هذه المنطقة مما يزيد من الروائح الكريهة التي ترافق العرق .
- \* الاستحمام باللوفة والماء الدافئ والصابون لإزالة الجلد الميت الذي يسد مسام الجلد .
- \* تجفيف الجسم جيداً بفوطة نظيفة بعد الاستحمام مباشرة هام جداً لعدم نمو الفطريات .
- \* ارتداء الملابس الداخلية المصنوعة من القطن لتساعد على امتصاص العرق والابتعاد عن الملابس المصنوعة من الألياف الصناعية .
- \* الابتعاد عن ارتداء الأحذية والملابس الضيقة؛ فهي تزيد من العرق خاصة في فصل الصيف .
- \* أثناء الدورة الشهرية يجب تغيير الفوط الصحية كل ٢-٤ ساعات .
- \* غسل الإشارات و كذلك الجوارب يومياً .
- \* الابتعاد بقدر الامكان عن التوتر والقلق والغضب لأن ذلك يؤدّي إلى زيادة نشاط الغدد العرقية.
- \* استخدام الطرق الطبيعية لإزالة رائحة العرق أفضل من اللجوء إلى المواد الكيميائية (مزيلات العرق) فالمواد الطبيعية لا تضر وليس لها أية آثار جانبية كالمواد الكيميائية ؛ بل تعمل على تفتيح لون البشرة في تلك المنطقة.

## مزيلات عرق طبيعية:

### المكونات :

ملعقة شبة مطحونة + قليل من حجر المسك المطحون + قليل من بودرة التلك.

### طريقة التحضير :

تخلط المقادير جيداً ثم توضع في علبة أو برطمان ويوضع منه تحت الإبط بواسطة إسفنجة صغيرة بعد الاستحمام .

## ٣. نظافة الوجه :

ان الاهتمام بنظافة الوجه يتعدى غسله بالماء والصابون فحسب بل لابد من معرفة أن بشرة الوجه



تتطلب عناية خاصة ولا بد من معرفة نوع بشرتك وكيفية العناية بها لأن كل نوع يختلف عن الآخر.

### اعرفي نوع بشرتك أولاً؟

هل بشرتك جافة أم دهنية أم طبيعية؟ يتوجب عليك معرفة إجابة هذا السؤال حتى تتمكني من التعامل الصحيح مع البشرة:

تتعدد أنواع البشرة فمنها البشرة المختلطة أو المرگبة وهي التي تجمع بين ( البشرة الجافة والدهنية) وكذلك البشرة الجافة والبشرة الدهنية والبشرة العادية وتتمتع كل بشرة منها بصفات خاصة تميّزها عن الأخرى:

#### أ. البشرة المختلطة:

هي أكثر أنواع البشرة شيوعاً حيث إنّ الزيوت الدهنية فيها تتوزع على شكل حرف T أمّا باقي الوجه فيكون جافاً.

#### ب. البشرة الجافة:

غالباً ما يكون فيها قشور واحمرار في الجلد وجفاف وخالية من لمعان الزيوت الدهنية والحبوب وهي بحاجة للترطيب الدائم.

#### ج. البشرة الدهنية:

عادةً ما يكون وجهك لامعاً ودُهنيًا أو زيتيًا بعد بضع ساعات من غسله ويوجد بها حبوب وبثور ولمعان دائم ناتج عن زيادة في إفراز الغدد الدهنية في البشرة وهي أكثر أنواع البشرة احتياجاً للاهتمام والغسول المستمر.

#### د. البشرة العادية:

أكثر أنواع البشرة توازناً في كميّة الزيوت وعادةً ما تكون صافية ورطبة وتخلو من مشكلات البشرة المعروفة.

#### هـ. البشرة الحساسة:

وتكون هذه البشرة عادةً مشدودة وتشعرك بالحكة عادةً كما أنّك ستختبرين تفاعلات حساسية عند لمس مواد كيميائية معيّنة.

اجري مع المتعلمين البيان العملي لبعض الأفضة المناسبة لتنظيف البشرة

### ١- قناع زيت الزيتون لتنظيف البشرة الجافة:

يساعد هذا القناع على تنظيف البشرة والعناية بها .

**المكونات:** عدد ٢ ملعقة زيت زيتون

عدد ٢ ملعقة حليب طازج

عدد ملعقة دقيق

صفار بيضة





**طريقة التحضير والإستعمال:** يمزج البيض والدقيق والحليب معاً ثم يضاف زيت الزيتون ويوضع القناع على البشرة لمدة ١٥ دقيقة ثم ينظف الوجه بالماء الفاتر .

تطرقى مع المتعلمين إلى بعض الماسكات الطبيعية التى يمكن تنفيذها لتبييض وتفتيح لون البشرة وهذه الماسكات يمكن استخدامها مرة أو مرتين في الأسبوع لتفتيح بشرتك ونضارتها .



### ٢- قناع تفتيح البشرة بالعسل والليمون:

**المكونات:** عدد ملعقة عسل أبيض

عدد ملعقة عصير ليمون

**طريقة التحضير والإستعمال:** يمزج جيداً ثم يفرّد علي الوجه والرقبة ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم تغسل بماء فاتر.



### ٣- قناع الحليب لتفتيح وتبييض البشرة:

**المكونات:** عدد ملعقة من الحليب المجفف

عدد ملعقة من العسل الأبيض

عدد ملعقة من عصير الليمون

**طريقة التحضير والإستعمال:** تخلط المكونات معاً ؛ ويوضع الماسك علي البشرة والعنق ويترك لمدة ١٠ دقيقة ثم تغسل .



### ٤-قناع الخيار والليمون لتبييض البشرة والوجه :

**المكونات:** عدد ملعقة عصير الخيار

عدد ملعقة عصير الليمون

**طريقة التحضير والاستعمال :** تخلط جيداً ؛ وتفرد على الوجه و الرقبة

و تترك لمدة ١٥ دقيقة ثم تغسل بماء فاتر.

### الهالات السوداء تحت العينين :

تسأل المعلمة المتعلمين ما هي أسباب الهالات السوداء ؟ ثم تستمع لإجابات المتعلمين وتعززهم التعزيز المناسب ثم توضح المعلمة انها السواد الذي يتشكل تحت الجفن السفلي للعين ومعظم الأشخاص تنسب الهالات السوداء لأسباب مختلفة ما بين الإرهاق وقلة النوم والجلوس فترات طويلة أمام ضوء شاشة الكمبيوتر أو شاشات التلفون المحمول .

### أسباب الهالات السوداء تحت العينين :

#### ١- الوراثة:

الهالات السوداء وراثية وتشير البحوث إلى أن الوراثة تلعب دوراً رئيساً في توريث الدوائر السوداء في الأجيال القادمة.



## ٢- طبيعة الجلد:

إذا كان الجلد حول عينيك حساس ورقيق وكلما كبرت في السن يصبح الجلد أرق مما يجعل الأوعية الدموية أكثر بروزًا.

## ٣- العادات غير الصحية:

التدخين المفرط يمكن أن يؤدي إلى الهالات السوداء حول العين حيث يجعل الأوعية الدموية تبدو أكثر وضوحًا مما يسبب الهالات السوداء، وكذلك عليك تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين أيضا فلها تأثير سلبي.

## ٣ - سوء التغذية:

سوء التغذية والنظام الغذائي يمكن أيضا أن يتسبب في الهالات السوداء إذا كان نظامك الغذائي اليومي يفتقر إلى الاحتياجات الغذائية المطلوبة من الفيتامينات والعناصر الغذائية الأساسية .

## ٤ - التعب وقلة النوم:

عدم كفاية النوم غالبا ما تؤدي إلى الهالات السوداء تحت العينين، ومن المعروف أن قلة النوم تجعل لون البشرة شاحب بسبب الهالات المظلمة التي تصبح أكثر وضوحًا فيجب أن تحصل على ما لا يقل عن ٨ ساعات من النوم المتواصل يوميًا .

## ٥- الجفاف:

فهناك احتمالات بأنه سيكون لديك هالات سوداء تحت العينين إذا لم تتناول ٨ أكواب من الماء للحفاظ على جسمك رطب كل يوم .

اجري مع المتعلمين البيان العملي لبعض الأقنعة المناسبة

## لإزالة الهالات السوداء :

### ١- قناع عصير الطماطم :

تحتوي الطماطم على الليكوبين وهي مادة مفيدة للبشرة كما ثبت أن الليكوبين يحمي الجلد من التلف .

**المكونات:** عدد ملعقة صغيرة من عصير الطماطم .

عدد ملعقة صغيرة من عصير الليمون .

### طريقة التحضير والاستعمال :

يخلط عصير الطماطم مع عصير الليمون

يوضع هذا الخليط على المنطقة المصابة بالهالات السوداء ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يغسل بالماء البارد.

يكرر مرتين في اليوم لمدة أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع .

### ٢- قناع زيت اللوز :

يحتوي زيت اللوز على الكالسيوم والبتواسيوم والمغنيسيوم والفيتامينات E و D بكميات كبيرة ويعتبر فيتامينات ( E ) أفضل مرطب للبشرة.



### طريقة التحضير والاستعمال :

- يوضع كمية قليلة من زيت اللوز على الهالات السوداء ويدلك بلطف .
- يترك ليلة ويغسل في صباح اليوم التالي .
- يكرر هذا كل ليلة قبل النوم سوف نلاحظ اختفاء الهالات السوداء .

### العناية ببثور الوجه :

- العبث بالبثور أمر خاطئ تمامًا ، فيجب عدم لمس البثور أو محاولة التخلص منها حتى لا يؤدي إلى إحداث ندوب بالبشرة ويجب غسل اليد جيدًا عند التعامل مع تلك البثور لتجنب العدوى.
- استخدمى منشفة مبللة أو كيس شاي على مكان البثور لمدة ٣-٥ دقائق على مدار اليوم سيؤدي ذلك إلى تقليل تحسس البشرة.
- استخدمى علاجًا موضعيًا يحتوي على ١-٢٪ من حمض الساليسيليك حيث يكون هذا الحمض أقل إحداثًا لتهيج البشرة وذلك بعد مراجعة الطبيب أو الصيدلي حيث لا يجب وضع أى مواد كيميائية على البشرة دون مراجعة الطبيب المختص.

### ٤ . نظافة الفم والأسنان واللسان :



الأسنان هي تلك التراكيب العظمية البارزة من كلا الفكين العلوي والسفلي في الفم ، وهي المسئولة عن إعطاء الإنسان تلك الابتسامة الجميلة المتألقة ، وهي التي تجعل شكل الوجه أكثر تناسقاً وجمالاً، كما أنها المسئولة عن تقطيع الطعام وسحقه ليسهل هضمه وامتصاصه

في الجهاز الهضمي كي يستفيد الجسم منه حتى يقوم بوظائفه على أكمل وجه ، والأسنان هي الوسيلة التي تساعد الإنسان على النطق ؛ إذ إنّ الكثير من الأحرف لا يمكن نطقها إلا بوجود الأسنان وكي تقوم الأسنان بوظائفها على أكمل وجه لا بدّ أن تكون نظيفة وصحيّة ممّا يتطلب من الفرد عنايةً واهتماماً دائماً بنظافتها.

تناقش المعلمة المتعلمين في الفوائد الأخرى لتنظيف الأسنان وتستمع لإجابات وتعززهم التعزيز المناسب

وتوضح لهم أبرز فوائد تنظيف الأسنان والتي توصلت إليها آخر الدراسات الحديثة :

- غسل الأسنان يعمل على التخلص من تلك الجراثيم الملتصقة باللثة وبالتالي وقايتها من الالتهابات التي تسببها هذه البكتيريا.
- تنظيف الأسنان أمر مهمّ لعملية الهضم لأنّ ذلك يحافظ على النسبة الطبيعيّة لللعاب في الفمّ ممّا يحسّن من عمليّة مضغ الطعام وبالتالي الشعور بالشبع في وقت قصير ممّا يجعل منها طريقة جيّدة لعدم زيادة الوزن .



- الحفاظ على الأسنان بيضاء وناصعة لابتسامة جميلة وساحرة.
- إزالة طبقات الجير المتراكمة فوق الأسنان والتي تشوّه من مظهرها ممّا يؤدي إلى تقليل فرصة الإصابة بتسويس الأسنان.



### طريقة تنظيف الفم والأسنان:

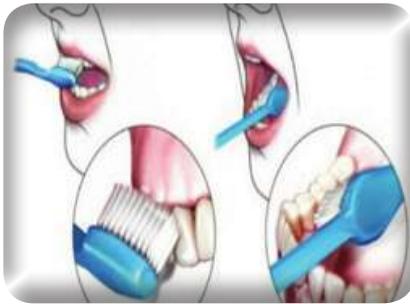


تناقش المعلمة مع المتعلمين الطريقة الصحيحة لتنظيف الفم والأسنان، وتستمتع للإجابات وتعززهم، ثم توضح أن نظافة الأسنان أمر مهم جداً للإنسان وللحصول على أسنان نظيفة وجميلة لابد من إتباع النصائح التالية أثناء التنظيف :

- يجب غسل الفم مباشرة بعد تناول الطعام للتخلص من بقايا الطعام العالقة بالأسنان واللثة ويمكن استخدام السواك.
- يجب غسل الأسنان مرتين يومياً صباحاً ومساءً بمعجون الاسنان أو على الأقل مرة واحدة قبل النوم .

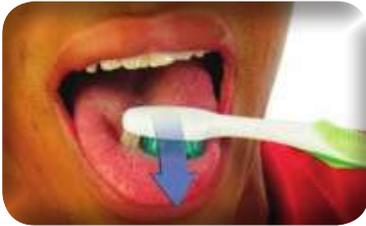
### ومن الملاحظات التي يجب اتباعها في تنظيف الأسنان :

- يجب اختيار فرشاة الأسنان المناسبة ذات المقبض المريح حتى لا يضطر الشخص أن يفتح فمه بشكل كبير، ولا تكون صغيرة فلا تصل شعيراتها إلى جميع أجزاء الفم وأن تكون شعيراتها لينة ولطيفة على اللثة.
- عدم استخدام الفرشاة ذات الشعيرات القاسية على لثة حساسة لأنها ستصاب بالنزيف.
- كما يجب الانتباه إلى تغيير فرشاة الأسنان كل ثلاثة أشهر على الأقل أو بعد الإصابة بأى من أمراض الأسنان واللثة.
- يجب استخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد لحمايتها من التسويس .
- وضع القليل من المعجون على الفرشاة بحيث لا تتجاوز الكمية حجم حبة البازلاء ، فاستخدام كميات كبيرة من المعجون يؤدي إلى تعبئة الفم بالمعجون وبالتالي تقليل مدة التنظيف فمدة التنظيف يجب ألا تقل عن دقيقتين.
- يتم البدء بوضع فرشاة الأسنان على بداية نقطة التقاء الأسنان باللثة ، والبدء دائماً بتنظيف الأسنان العلوية ثم السفلية واستخدام الحركة الدائرية للأعلى وللأسفل ، وعند الاقتراب من الأطراف يجب التنظيف بليين ورقية.
- عدم تنظيف الأسنان بعنف لأن ذلك يؤدي إلى الإضرار باللثة ويتم تنظيف الجهة الخارجية والداخلية للأسنان وتنظيف الفم جيداً بالماء
- يجب تنظيف الفرشاة بشكل جيد وتجفيفها من الماء لأن المكان الرطب هو بيئة مناسبة لنمو البكتيريا.
- تنظيف اللسان لإزالة البكتيريا العالقة به.



### تنظيف اللسان:

عدم الاهتمام بنظافة اللسان هو أحد أكثر العوامل التي تسبب رائحة كريهة للفم وخاصة في المنطقة



الخلفية من اللسان ، فاللسان هو الممر الذي يعبر عن طريقه الطعام والشراب إلى داخل الجسم وبالتالي فإن تراكم بقايا هذه المواد على اللسان يتسبب بتكون الرائحة الكريهة سواءً من رائحة الطعام نفسه أو نتيجة تعفن بقايا المواد ، وتكون الالتهابات و منها الالتهابات الفطرية والبكتيرية ، وينصح الخبراء بتنظيف اللسان كل يوم ويمكن القيام بذلك مرة واحدة يومياً عند الاستيقاظ من النوم قبل الطعام و الشراب ولا بد من التركيز على المنطقة الخلفية من اللسان حيث أنّها لا تمتلك القدرة على تنظيف نفسها ذاتياً على عكس المنطقة الأمامية حيث أنّها تستطيع تنظيف نفسها عن طريق اللعاب و اصطدامها بسقف الفم، ولكن هذا لا يعني أن نهمل الجزء الأمامي من اللسان فهناك طرق عديدة يمكنك استخدامها وإتباعها لتنظيف اللسان و منها:

- ما يُعرف بأداة تنظيف اللسان و هي أداة مخصصة لإزالة الشوائب و الرواسب عن اللسان حيث عليك أن تقوم بتحريك هذه الأداة من داخل الفم أي من الجزء الخلفي من الفم إلى الجزء الأمامي لعدة مرات و ليس العكس حتى لا تتسبب بإعادة الأوساخ و تركيزها في الخلف ، وأن تكون حذراً حتى لا تتسبب بجرح اللسان أو تهيجه .
- كما يمكن استخدام فرشاة الأسنان العادية في تنظيف اللسان بنفس الطريقة التي ذكرناها سابقاً لأداة تنظيف اللسان مع الحرص على القيام بذلك برفق وعدم إصابة اللسان بجرح وحتى لا يتهيج وتستطيع استخدام فرشاة الأسنان ذات الشعيرات الناعمة لتجنب حدوث ذلك.
- يمكن أيضاً استخدام فرشاة الأسنان التي تحتوي على أداة لتنظيف اللسان.
- يمكن أيضاً استخدام قطعة صغيرة من الشاش في عملية تنظيف اللسان مع مراعاة ما سبق.

تتطرق المعلمة مع المتعلمين إلى تقويم الأسنان وتوضح أنه يلجأ العديد من الأشخاص لوضع تقويم للأسنان بهدف تصحيح شكلها وإعطاء الأسنان مظهراً منتظماً ولا شك أن الأسنان بشكل عام تحتاج إلى عناية دائمة و بانتظام واستخدام الفرشاة المناسبة ومعجون الأسنان مناسب فما بالك عندما يكون هناك تقويم موضوع للأسنان فهنا لا بد من عناية مضاعفة للأسنان و خاصة لأن وجود أسلاك التقويم يساعد على تراكم الطعام و بقاياها فيها وفي زواياها و كما إن وجود هذه الأسلاك يجعل عملية تنظيف الأسنان أصعب ولذلك لا بد من التحلي بالصبر والاعتناء بالأسنان حتى تحصل على النتيجة المطلوبة و حتى لا تنتج لديك مشاكل إضافية كالتهابات اللثة والأسنان ، وينصح أيضاً باستخدام محاليل مضمضة أو غرغرة الفم باستخدام خليط من الماء الدافئ وملح الطعام وبيكربونات الصوديوم وماء أكسجين لتخلص من بقايا المواد العالقة في الفم التي لم تزول مع استخدام أداة تنظيف اللسان وعدم المبالغة في فترة الغرغرة حتى لا يتهيج سطح اللسان.

### العناية بالشعر:

الشعر من النعم الكثيرة التي أنعم الله بها علينا حيث يعد تاج الجمال بالنسبة للمرأة فهو يضفي



- عليها الجمال والجاذبية والسحر وللمحافظة على هذا التاج وقوته وحيويته ينصح بإتباع الآتي :
- الانحناء إلى الأمام عند غسل الشعر لأن هذا الوضع يساعد فروة الرأس على تجديد دورتها الدموية.
  - التأكد من زوال بقايا الشامبو والبلسم من الشعر عند غسله.
  - عدم وضع البلسم على منبت الشعر بل على الأطراف.
  - استخدام الماء الفاتر مع بداية غسيل الشعر.
  - إنهاء غسيل الشعر بماء بارد دائماً.
  - عدم تمشيط الشعر وهو مبلل وعدم إبقائه ملفوفا بالمنشفة بعد الاستحمام لفترة طويلة.
  - عدم الاقتراب من الحرارة ومصادرها لأنها تسبب تأكسد الشعر وانخفاض لمعانه.
  - يجب ألا يتعدى عدد مرات غسل الشعر بالشامبو العادي معدل مرة واحدة أسبوعياً للوقاية من ضعف الشعر حيث حذر خبراء التجميل من كثرة استعمال الشامبو العادي في غسيل الشعر لأنه يؤدي إلى ضعفه وفقدان نضارته.
  - إذا كان الشعر يتساقط وإذا كان خفيفاً يجب قصه لإتاحة ظهوره بصورة سليمة والعناية الكافية به عن طريق عمل حمام كريم مرتين أسبوعياً.
  - الابتعاد عن صبغات الشعر الكيماوية ويفضل استبدالها بالحناء بمختلف ألوانها ودرجاتها.
  - تجنب التوتر النفسي المستمر بلا داع لأنه من أحد أسباب تساقط الشعر.
  - تجنب استخدام مجفف الشعر قدر الإمكان.
  - استخدم الفرشاة في تسريح الشعر مرتين أو أكثر يومياً حيث يساعد ذلك على تدليك فروة الرأس وتنشيط الدورة الدموية بها.
  - تجنب استخدام مشطا معدنياً.
  - تجنب استخدام بكرات اللف ذات الأسنان البلاستيكية أو المعدنية لأنها قد تتلف شعرك.
  - ينصح بتجنب استخدام كريمات الجيل التي تعمل على تثبيت تسريحة الشعر.
  - يفضل تخفيف الشامبو بالماء الدافئ أولاً قبل وضعه على الشعر.

### أفضل طرق العناية بكل أنواع الشعر المختلفة:

مازالت مشكلات الشعر تؤرق العديد من النساء فهناك من تعاني ضعف شعرها وأخرى تشكو لونه الباهت وثالثة تريد تنعيمه وهكذا ، غير أن خبراء التجميل يؤكدون أن لكل مشكلة من مشكلات الشعر حلاً بسيطاً بعيداً عن الكيماويات والمستحضرات الصناعية.

### لتقوية الشعر :

- يتم عمل قناع للشعر من الحنة بالحلبة على النحو التالي :
- خذي ملعقتين من حبوب الحلبة واغليهما في كأسين من الماء إلى أن يبقى تقريباً كأس واحد بعد الغليان يعجن فيه نصف كأس من الحنة.
  - أو خذي نصف كأس من الحنة الناعمة مع ملعقتين بودرة حلبة مع كأس ماء بارد وقومي بعجنها واطريها لمدة نصف ساعة ثم ابدئي بوضعها على جذور الشعر ثم ضعها على كامل الشعر ثم



مشطي شعرك بيديك حتى يتخلله الحناء ثم ارفعي شعرك وضعي الحناء في أسفله وبذلك تصل الحناء لجميع شعرك ثم ترفع الشعر إلى أعلى الرأس واربطيه لمدة ساعتين حتى تجف الحناء ثم اغسله ويفضل تكرار هذا القناع أسبوعياً .

### للشعر الخشن والباهت :

قد تكوني أرهقت شعرك بالصبغات المتتابعة ولم تتركي له فرصة للراحة فإنه من المهم عدم تعريض شعرك لأي مادة كيميائية لمدة ستة أشهر كاملة حتى يستعيد حيويته ولا بد خلال هذه الفترة من الآتي :

- قص الشعر باستمرار.
- عمل حمامات زيت لشعرك وكذلك حمامات حنة باللبن الزبادي ( كأس من اللبن الزبادي مع نصف كأس حنة ناعمة ) تخلط ثم توضع على الشعر ويترك لمدة ساعتين حتى يجف ويغسل الشعر.
- حماية الشعر من مجففات الشعر.

### للشعر الذي لا يتجاوب مع حمامات الزيت :

في أحيان كثيرة قد لا يستفيد الشعر مع ما نضعه عليه من زيوت أو كريمات ولمعالجة ذلك يجب مراعاة ما يلي :

- ضعي الزيت على شعرك وهو نظيف.
- سخني الزيت قبل وضعه على الشعر وذلك بوضعه في إناء وضع الإناء داخل إناء آخر فيه ماء مغلي مع تحريك الزيت (أي لا نضع الزيت مباشرة على النار).
- ضعي أطراف أصابعك في الزيت ثم ادعكي بها فروة الرأس أي منابت الشعر.
- صبي مقدار ملعقة من الزيت في وسط الرأس ثم وزعي الزيت على بقية الرأس ليصل إلى كل منابت الشعر فليس المهم أن تمسكي الشعر وقمليه بالزيت وإنما المهم هو فروة الرأس .
- قومي بتدليك فروة الرأس من 5 - 10 دقائق إلى أن تشعرين بحرارة في فروة الرأس على أن يكون المساج من فوق الجمجمة ومن أعلى الرقبة وعلى الجانبين أعلى الأذنين .
- أحيطي شعرك بغطاء بلاستيك ثم ضعي عليه منشفة بعد تبللها بالماء الحار لتساعد في تفتيح المسام ودخول الزيت للجذور .
- اتركي الزيت على شعرك ساعتين ثم اغسله بالشامبو ثم اشطفيه.

### لتفتيح لون الشعر :

أضيفي قدرًا من عصير الليمون إلى الماء عند شطف شعرك.

### للشعر الجاف :

امزجي صفار بيضة مع ملعقة من زيت الخروع وافركي شعرك ثم اغسله بالماء الساخن مع قليل من عصير الليمون ثم بالماء العادي.

### لتقصف الشعر :

تفرك أطراف الشعر بقهوة مطبوخة.



### لزيادة كثافة الشعر:

يتم خلط مقدار أربعة من صفار البيض مع ملعقتين زيت خروع وتوضع على الشعر لمدة يوم كامل أو اخلطي مع الحناء زبادي + عسل + صفار بيضة + ملعقة من أي زيت.

### لتنعيم الشعر:

اخلطي مقادير متساوية من الزبادي والعسل وزيت الزيتون وضعيه على الشعر كحمام زيت وستدهشك النتيجة.

### أفضل الزيوت للشعر:

هل تبحثين عن أسهل الطرق للحفاظ على شعر صحي ناعم ولامع؟ هناك العديد من الزيوت الطبيعية التي يمكنك استخدامها للعناية بشعرك بدلاً من مستحضرات التجميل ومنتجات العناية التي تحتوي على نسبة من الكيماويات الضارة كما أنها مكلفة للغاية وباهظة الثمن، والزيوت الطبيعية من المكونات الغنية بالعناصر الأساسية لصحة ولمعان شعرك من الفيتامينات والمعادن.

### تعرفي إلى ٧ زيوت طبيعية للعناية بشعرك وحمايته:

#### ١- زيت الجوجوبا

زيت الجوجوبا يساعد على إصلاح الشعر التالف والترطيب العميق. كما يساعد كذلك على الوقاية من تقصف الشعر وترطيب فروة الرأس. ومع الترطيب الصحي لفروة الرأس يحصل شعرك على الترطيب أيضاً إلى جانب العناية بالشعر فيمكن استخدام زيت الجوجوبا كذلك للعناية بالبشرة.

#### ٢- زيت الزيتون

زيت الزيتون من الزيوت متعددة الاستخدام فهو مرطب طبيعي رائع للعناية بشعرك كما يساعد على علاج قشرة الرأس زيت الزيتون يساعد على ترطيب فروة الرأس مما يساعد على تقوية جذور الشعر لتحفيز نمو شعر صحي ولامع وهو من أكثر الزيوت شائعة الاستخدام في العديد من النواحي الجمالية كما أنه متوافر وغير مكلف.

#### ٣- زيت الروزماري

زيت الروزماري من الزيوت التي تساعد على تغذية بصيلات الشعر وتحفيز نمو شعر صحي كما يساعد كذلك على تنظيف فروة الرأس كما يساعد على تقوية خصلات الشعر، إن كنت ترغبين في التخلص من مشكلة قشرة الرأس فإن زيت الروزماري علاج فعال؛ استخدميه على شعرك ليتركه صحي ناعم ولامع.

#### ٤- زيت جوز الهند

زيت جوز الهند من الزيوت الصحية الغنية بالعديد من العناصر الغذائية والأحماض الدهنية، وهو من أفضل الزيوت للعناية بالشعر شديد الجفاف فيساعد على الترطيب العميق للشعر وفروة الرأس، كما يساعد أيضاً على تحفيز نمو الشعر والحفاظ على كثافته، ويمكن استخدامه كذلك لتدليك فروة الرأس ولترطيب البشرة والجسم كاملاً.



### ٥- زيت الأركان المغربي

زيت الأركان من أفضل الزيوت للعناية بالشعر والبشرة فيمكن استخدامه في العديد من النواحي الجمالية ، غني بمضادات الأكسدة وفيتامين e حيث يساعد على إصلاح الشعر التالف والحفاظ على صحته ولمعانه ، يعد كزيت سحري للعناية بجمالك وهو مناسب لجميع أنواع الشعر.

### ٦- زيت الخروع

زيت الخروع يساعد على تقوية جذور الشعر كما يساعد على حماية الشعر من التكسر والتساقط. ويساعد أيضاً على ترطيب فروة الرأس بشكل فعال. وهو أيضاً مضاد طبيعي للفطريات والبكتيريا فيساعد ذلك على تجنب العدوى الفطرية لفروة الرأس ، كما أنه غني بالأوميغا ٩ والتي تساعد على تجنب جفاف فروة الرأس وتحفيز نمو الشعر.

### ٧- زيت اللوز

زيت اللوز غني بالعناصر المغذية التي تحمي الشعر من التساقط وتساعد على الحفاظ على صحته ولمعانه. استخدم كمية مناسبة من زيت اللوز لتدليك فروة الرأس بشكل منتظم فهو الأفضل للعناية بشعرك وتحفيز نموه وإطالته.

### العناية باليدين والقدمين:

#### أ. العناية باليدين:

#### صحة الجسم تبدأ بغسل الأيدي

تعتبر اليدين من أهم وسائل اتصال الشخص بالبيئة المحيطة لذا تعد نظافة اليدين من الوسائل الأكثر فعالية لتجنب انتقال الجراثيم الضارة فقد يستهين الكثيرين بنظافة اليدين وغسلها بالماء والصابون باستمرار مما يجعلها السبب الرئيسي لانتقال العديد من الأمراض ويجب العناية بنظافة وغسل اليدين و خاصة بعد قضاء الحاجة كما يجب تغطية أي جروح أو حروق بالأيدي خاصة عند دخول المطبخ سواء قبل أو بعد إعداد وتجهيز وتناول الطعام .

قد حثتنا العديد من الاحاديث على ذلك فروى عن أنس بن مالك رضى الله عنه أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : ((من أحب أن يكثر الله خير بيته فليتوضأ إذا حضر غداءه وإذا رفع)) صدق رسول الله والمراد بالوضوء : غسل اليدين.

عن أبي هريرة رضى الله عنه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم :

((من نام وبیده غمر لم يغسله وأصابه شيء فلا يلومن إلا

نفسه)) والمراد بغمر : ريح الطعام .



من الضروري العناية بالأظافر وقصها باستمرار لعدم تراكم القاذورات تحتها لأنها تؤدي إلى انتشار الجراثيم على الجلد وبين الأصابع مما يسبب الكثير من الأمراض ويجب التنبيه على الأطفال بالامتناع عن قضم الأظافر.



## ب. العناية بالقدمين - :

كثيراً ما نسمع مقولة إن راحة الجسم تبدأ من القدمين فالعناية بالقدمين ونظافتهما بشكل دوري وسليم يحمي بشكل كبير من الفطريات الممرضة ، فالقدمين عرضة للتعرق كما تعرق اليدين أيضاً ولكن اليدين دائماً مكشوفة لذا ينشف العرق باستمرار أما القدمين فتكون بداخل الحذاء ومهما كانت نوعية الحذاء جيدة ؛ فإن العرق يتكون مع ارتداء الحذاء لساعات طويلة فيكون هذا مجال خصب للبكتيريا والفطريات وتكرار ارتداء نفس الجوارب بدون أن تغسل لعدة أيام فإن هذا يؤدي إلى تكاثر البكتيريا والفطريات.

يشكو الكثير من الناس من رائحة القدمين الكريهة خاصةً بعد انتعالهم للأحذية الرياضية وغيرها من الأحذية المغلقة ساعات طويلة وعادةً ما تظهر هذه الرائحة بسبب كمية العرق الزائدة التي تفرزها القدمان خلال فترة ارتداء الحذاء.

**قص أظافر القدمين:** يتم قص أظافر القدمين باستخدام مقص حاد لتجنب حالات تشقق الأظافر ويجب عدم استخدام مقص شخص غريب منعاً لانتشار البكتيريا والميكروبات أو فيروس ( C ) أو الإيدز ويراعى عند قص أظافر القدمين قصها بشكل خط أفقي مائل نحو الأسفل من الجوانب تجنباً لحالات غرس أطراف الأظافر في الجلد القريب منها والتحامها معها.

## نصائح للمحافظة على نظافة القدمين :



- الابتعاد عن ارتداء الأحذية المكشوفة من الجوانب عند الخروج من البيت.
- غسل القدمين جيداً وتجفيفها باستخدام قطنه مشبعة بالخل المقطر والمسح بها على القدم والحرص على ارتداء جوارب نظيفة ومصنوعة من القطن والابتعاد عن الألياف الصناعية.
- ارتدي نوعاً من الأحذية الرقيقة (تشبه الجورب ولكن ارضيتها جلدية رقيقة جداً) عند تواجدك في حمامات السباحة أو الجيم وعند تواجدك في أحواض الاستحمام والدش وغرفة تغيير الملابس .
- استخدم علاجاً موضعياً مضاداً للفطريات من الصيدلية.
- تساعد بيكربونات الصوديوم على الحد من الرائحة غير المستحبة حيث يفضل رشها على القدم كل صباح باستخدام قطعة إسفنج صغيرة .
- يمكن عمل حمام القدمين من خلال وضع حفنة من الملح الإنجليزي وكوباً من الخل إلى إناء عميق من الماء الدافئ وضع قدميك في هذا الحمام لمدة ٥١ دقيقة حيث يعطر هذا الحمام القدم وينعشها.
- يمكن عمل غسول للقدم من الليمون ؛ حيث يؤدي الليمون لإزالة الروائح الكريهة من زوايا القدم والأظافر كما يساعد على نعومة الجلد ؛ ولعمل هذا الغسول يخلط عصير خمس ليمونات مع قدر من الماء الدافئ في إناء بحيث توضع فيه القدمين لمدة ٥ : ١٠ دقائق وبعد ذلك تشطف وتجفف جيداً وينصح بعدم تجربة هذا الحمام في حالة إصابة القدم بفطر القدم الرياضي حيث يحدث الليمون آلاماً شديدة خاصاً بين أصابع القدم.
- تشقق القدمين : تشقق القدمين هو موت جلد أسفل القدم والكعب بسبب الإهمال مما يؤدي إلى ألم شديد وعدم القدرة على السير بطريقة صحيحة وأحياناً يؤدي إلى نزيف في هذه الأمكنة إذا



كان التشقق شديداً بالإضافة إلى التأثير على مظهر وجمال القدم وخاصة عند النساء لذلك لا بد من علاجها بإتباع بعض الوصفات الطبيعية غير المكلفة والمتوافرة في البيت.

### أسباب حدوث تشقق القدمين :



- إصابة المنطقة بجفاف داخلي وخارجي وعدم تنظيف منطقة أسفل القدمين باستمرار وقسوة وسماكة الجلد على حافة كاحل القدم و ظهور لون أصفر مائل إلى اللون البني القاتم على ظهر الجلد.
- الضغط الزائد على الجلد بسبب السمنة والوزن الزائد و نقص بعض العناصر الغذائية المهمة.
- المشي على أرض صلبة حافي القدمين مما يؤدي إلى الإصابة بالالتهابات.
- تناول كمية قليلة من الماء في الصيف.
- التعرض للبرد والأقدام مبتلة وارتداء أحذية مفتوحة من الخلف والصنادل.

الإصابة بالحساسية الجلدية والصدفية وبعض الأمراض مثل السكري وفرط إفراز الغدة الدرقية.

### وصفات طبيعية لعلاج تشقق الأقدام :



- استخدام الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون وزيت السمسم من خلال دهن المناطق الخشنة من القدم به وتدليكها ، وتعمل هذه الزيوت على علاج تشقق الأقدام والتخلص من مشكلة جفافها وقبل البدء باستخدام هذه الزيوت ينصح بتقشير القدم جيداً باستخدام الحجر الخاص بذلك أو بواسطة لوفة خشنة ثم تغسل الأقدام وتدهنان بالزيت ويفضل ارتداء الجوارب القطنية قبل النوم وينصح بتكرار هذه الخطوات كل يوم حتى يحصل صاحب المشكلة على النتائج الفعالة.
- استخدام الفازلين من خلال تقشير الأرجل وغسلها جيداً بالماء ثم دهنهما بالفازلين وينصح بإتباع ذلك كل يوم و بانتظام الأمر الذي يؤدي إلى التخلص من جفاف الأقدام وتشققها ، نقع الأرجل المصابة بمشكلة الجفاف في ماءٍ دافئٍ مضافة إليه بضع قطراتٍ من عصير الليمون الحامض وتقشير الأرجل وحكها باستخدام الحجر وتضفي هذه الوصفة النعومة على الأقدام والتخلص من جفافها وخشونتها.

### النظام الغذائي المناسب لعلاج تشقق القدمين

- لا يكفي إتباع الوصفات الطبيعية لعلاج تشقق القدمين بل يجب مصاحبته بنظام غذائي صحي غني بالعناصر الغذائية المهمة مثل:
- الزنك : ويتواجد بأصناف الغذاء التالية : المحار - السردين- اللحم البقري - الجبن.



- فيتامين ( أ ) : ويمكن الحصول عليه عن طريق تناول الجزر - حليب الماعز - الخضراوات الخضراء والفواكه.
- فيتامين ( ج ) : متواجد في: الليمون - البرتقال - البابايا - القرنبيط - الجوافة - التوت.
- الأحماض الدهنية الأساسية : المكسرات - بذور السمسم - زيت السمك وغيرها.
- تناول لترين من الماء يومياً.

### التقييم

#### انتقلي للتقييم من خلال الأجابة على الاسئلة التالية :

١. وضح أهمية النظافة الشخصية للفرد .
٢. عدد ٣ أسباب لظهور الهالات السوداء .
٣. وضح الطريقة الصحيحة لكيفية علاج الهالات السوداء .
٤. وضح بعض النقاط التي يجب اتباعها عند تنظيف الأسنان .
٥. اشرح كيف يمكن علاج تشقق الأقدام .

### الأنشطة الاثرائية

#### اطلبي من المتعلمين العمل بشكل فردي أو جماعي ما يلي :

- نشاط ١ :** اطلبي من المتعلمين تنفيذ مجلة حائط تلصق على جدران المدرسة بها بعض الصور التي توضح أهمية النظافة الشخصية و طرق العناية بالجسم .
- نشاط ٢ :** اطلبي من المتعلمين إعداد بحث أو كلمة في الإذاعة عن أهمية النظافة الشخصية للفرد وأثرها على المجتمع .
- نشاط ٣ :** تفعيل دور الأنشطة المدرسية من خلال طبيب المدرسة ، وعمل ندوة عن أهمية النظافة .
- نشاط ٤ :** اطلبي من المتعلمين البحث عبر شبكة المعلومات الدولية عن اساليب لتنظيف البشرة الدهنية وكيفية علاج حب الشباب باستخدام بعض المستحضرات الطبيعية.



## فن التعامل مع الآخرين (التيكيت)

### الدرس الثاني



#### أهداف الدرس

- من المتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على أن:-
١. يشرح المقصود بأداب الحديث.
٢. يذكر أهم آداب الحديث.
٣. يتبع آداب الحوار أثناء المناقشات في الفصل.
٤. يوضح ما يجب مراعاته عند استخدام المحمول.
٥. يشرح أهم آداب الزيارة.
٦. يوضح ما يجب مراعاته عند زيارة المريض.
٧. يحترم زملاءه ومعلميه.

#### المقدمة :

إن السلوك الراقى (التيكيت) هو علامة التميز الحقيقي للفرد بالمجتمع، فقد افتقدنا في مجتمعاتنا للعديد من القيم والسلوكيات المتحضرة في كثير من مجالات حياتنا ، وفي درس اليوم سنهتم باستحضار العديد من القيم الجميلة والسلوكيات المتحضرة في تعاملاتنا والتي حثت عليها جميع الأديان السماوية حتى نرتقى بمجتمعاتنا ونحقق السعادة لنا وللآخرين.

#### خطوات سير الدرس:

##### تهيئة المتعلمين:

- \* تفتقر بعض من مجالسنا وحواراتنا إلى الآداب العامة في سلوكياتنا؛ حيث ترى كثيراً من الناس يتكلمون بما يعرفون وما لا يعرفون من الأمور ، والبعض لا يكون همّه سوى أن يُسَمَّعَ كلامه ويشار إليه بالبَّنان ، وترى آخر يُحِبُّ أن يأخذَ حَقه ودوره في الحديث دون أن يُعطي غيره ذلك الحق الذي منحه لنفسه ، كما ترى آخر يتكلم بصوتٍ مُرتفعٍ يُزعج النَّاسَ دون أن يُراعي مَشاعرهم ، فما هي آداب الحديث التي ينبغي أن يتحلَّى بها الفرد؟
- \* يمكنك تقديم الدرس من خلال مشهد تمثيلي يقدمه بعض المتعلمين يعبر عن الأخطاء التي وردت بالفقرة السابقة.
- \* أو من خلال عرض مقطع فيديو يعبر عن مظاهر عدم إتباع آداب الحديث والاستماع.

#### القضايا المتضمنة

١. التسامح والتربية من أجل السلام

#### الوسائل التعليمية

- عرض تقديمي باستخدام الكمبيوتر أو مقطع فيديو عن آداب السلوك.

#### المكان:

- حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي.

#### الزمن: ٩٠ ق



## عرض الدرس:



- تدون المعلمة عنوان الدرس على السبورة .
- تدون المعلمة الاهداف على السبورة بإحدى الأساليب التالية: ( يراعي التنوع من درس لآخر).
- تدون كل الاهداف مرة واحدة قبل بدء تدريسها.
- تدون كل هدف على حدة إما قبل تدريسه ، أو بعد تدريسه .
- تدون كل الاهداف مرة واحدة بعد الانتهاء من تدريسها.
- ناقشى المتعلمين في مفهومهم لآداب الحديث؛ واستمعى لإجاباتهم وعززهم التعزيز المناسب ؛ واذكري لهم:.

• يقصد بآداب الحديث أن يتحدث الإنسان مع الآخرين وهو يؤمن بأن لكل واحدٍ منهم الحق في الحديث ، فلا يمنع غيره من الحديث بعدم إفصاح المجال له بذلك ؛ بل يتكلم بما يريد قوله ، ثم إذا انتهى من حديثه سَكَتَ وصمت ؛ حتى يفسح لغيره المجال في الحديث ، مع مُراعاة مسألة الانصات لكلام الآخرين وحديثهم.

## من آداب الحديث:

- أن يحرص الفرد على تجنب الكذب في حديثه ، كما عليه أن يجتنب نقل أحاديث الآخرين دون أن يسأله أحد عن موقف ما ؛ أو دون أن يتأكد من صحتها أي تحدث أمامه أو يشهد موقف حدوثها ؛ مما يجنبنا الشائعات التي انتشرت في مجتمعاتنا وساعد على انتشارها التعامل غير السليم مع مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة ( كما يحدث في facebook).
- أن يحرص الفرد على تجنب إحراج من يتحدث معه ، فلا يُخطئه أمام الناس ، ولا يكشف أخطائه ، ويتتبع هفواته وزلاته.
- عند التحدث مع الآخرين يراعى عدم رفع الصوت ؛ وتجنب توزيع النصائح على الآخرين ؛ ومراعاة عدم التحدث مع أحد الأفراد في المجلس بعيداً عن الآخرين وخاصّةً إذا كان الحديث بصوت منخفض؛ فهذا يُشعر غيره بأنكما تتحدثون عن الآخرين ، وفي الحديث الشريف «لا يتناجى اثنان دون الثالث فإن ذلك يحزنه».

## آداب التعامل مع الزملاء:

- يتعامل كل إنسان مع زملاء الدراسة ، حيث يرتبط الإنسان بهم وبينهم علاقاتٍ قد تستمر مدى الحياة ، ولكي يتحقق ذلك ؛ لابد من مراعاة الأمور الآتية:
- الاهتمام بالزملاء ، والسؤال عن أحوالهم ، وبالاهتمام بالتفاصيل المختلفة التي تتعلق بالآخرين يكون الإنسان قادراً على تكوين الصداقات الجيدة التي تدوم لفتراتٍ طويلة.
- إظهار الاحترام لآراء الآخرين مهما كانت هذه الآراء ، فهذا يساعد على زيادة الثقة بين الزملاء ، وعلى زيادة الراحة والصراحة بينهم أيضاً.
- يجب أن ينظر الزميل إلى زملائه على أنهم عائلته الثانية ، فهو يقضي معهم وقتاً أكثر مما يقضيه مع عائلته في المنزل.



- الابتسامة في وجه الزملاء عند مقابلتهم في بداية اليوم وإلقاء التحية عليهم بشيء من الود وتذكر أن الابتسامة مفتاح للقلوب المغلقة.
- عدم التحدث بصوت عالي مع الزملاء ، والمزاح بالضرب والركل.
- احترام خصوصيات الغير وعدم التدخل في الأمور الشخصية.
- الاستئذان من الزملاء في حال غلق النوافذ أو النور أو استعمال أي شيء يخص الجميع.
- عدم استخدام أي ألفاظ جارحه أو غير مهذبه حتى ولو على سبيل المزاح.
- السؤال على الزميل الغائب دون الدخول في تفاصيل شخصيه عنه.
- المجاملات من الأشياء التي تزيد الود بين الزملاء فإذا حدث أي ظرف سعيد لأي من الزملاء فمن المحبب إرسال أي وسيله من وسائل التهئة له.
- إظهار الود بين الزملاء من أن لأخر عن طريق كلمات المديح الصادقة وغير المتكلفه.
- الاعتذار الفوري إذا صدر من احد الزملاء ما يسبب الضيق لأي فرد آخر أو للمجموعة.
- عدم التكلم على احد الزملاء بما يضايقه في أثناء غيابه لأن ذلك يفسد من الود وينشر الكراهية.
- عدم إفشاء أسرار الزملاء حتى ولو على سبيل المزاح ؛ لأن ذلك سلوك غير أخلاقي.
- شكر الزملاء إذا ما قدموا لك هديه أو أي خدمة أو مساعدة.
- حافظ على أدوات زملاءك مرتبه ومنظمة ولا تعبت بها أو تستخدمها بدون استئذان منهم.
- ساعد غيرك بلوغ النجاح ولا تظن أن نجاحهم سيعيق تقدمك ، وتذكر أن من يساعد الناس يساعده الله.

### آداب التعامل مع المعلم:



- عند دخولك الصف ، سلم عليه أولاً ثم على زملائك.
- إذا دخل المعلم الصف وألقى التحية ، فردّ تحيته بما جرت عليه العادة من الرد باللسان أو الوقوف احتراماً ، وانقطع فوراً عن الأحاديث الجانبية ، وأعدّ الكتاب والدفتر وما يلزم للدرس.
- انتبه إلى شرح أستاذك بجدية أثناء كلامه و توضيحاته على السبورة.
- لا تضحك لأي كلمة أو حادثة في الصف ، خاصة تعليقات زملائك إلا أن يكون الأستاذ راضياً أو مشاركاً في ذلك .
- إذا كان لديك سؤال أو استيضاح ، استأذن قبل السؤال ، و إذا طلب الأستاذ التأخير لدقة الموضوع مثلاً ، أو تجنباً للفوضى ، فلا بد لك من تدوين السؤال كي لا تنساه ، وباختصار ، حتى لا تنصرف عن الشرح.
- إذا صادفته في الشارع أو في مكان عام ، تبسم وتوقف عن المشي هنيهة محيياً إياه ، ودع الآخرين ينتبهون لذلك فتكون قد أشعرته بالسرور والاهتمام والاحترام.



### آداب استخدام المحمول:

إنّ المحمول أحد وسائل الاتصالات التي أصبح لاغنى عنها في حياتنا المعاصرة ، وبسبب بعض التصرفات



غير الصحيحة لاستعماله ، ترتب عليها العديد من المشكلات الاجتماعية المختلفة وخاصة الاسرية منها ؛ لذا هاهي بعض الآداب العامة والتي منها:

#### • البدء بالتعريف بالنفس :

فينبغي على المتصل أن يُبادر إلى التعريف بنفسه قبل البدء بالكلام خاصًا إن كان الطرف الآخر لم يسبق له اجراء مكاملة من قبل مع المتصل.

#### • عدم التحدث بصوت عالٍ :

وذلك بالتحدث بطريقة أو بصوت عالٍ يزعج المحيطين خاصة لو كان ذلك في حجرة مغلقة ؛ لذا لابد من الاستئذان والخروج من القاعة وإنهاء المكاملة بطريقة لائقة.

#### • إغلاق المحمول أو وضعه على وضعية الصامت :

وذلك عند دخول الأماكن العامة: كالمسجد ، أو أماكن الندوات والمحاضرات ، أو الاجتماعات وغيرها ؛ وذلك لتلايشوش على الناس ، ويقطع انتباههم. وإذا حصل أن نسي ولم يغلقه أو يضعه على الصامت فليبادر إلى إغلاقه إذا اتصل أحد ولو كان في الصلاة ، فإن ذلك لا يقطع الصلاة ، بل هي لمصلحة المصلين عمومًا.

#### • الاقتصاد في المكالمات :

بعدم الإفراط في مكالمات لا داعي لها ، أو التوظيف فيها بشكل لا ضرورة فيه ؛ فهذا من مضيعات الوقت التي يمكن أن تتحول لعادة من العادات غير المستحبة. البعد عن استعمال النغمات الموسيقية العالية والأغاني غير اللائقة ، وكذلك عدم استعمال الأذان كنغمة حتى لا يحدث تشويش للمحيطين بالنسبة لمواعيد الصلاة.

#### • عدم استعمال المحمول في التصوير إلا بعد الاستئذان :

فكثيراً ما تنتشر الصور بقصد أو غير قصد ، فيرتب عليها اقتحام للخصوصيات بدون استئذان ؛ فقد يكون الشخص في مكانٍ أو وضعٍ لا يريد أن يراه عليه أحد ، ولا يصح تصوير الأطفال كذلك دون إذن والديهم.

#### • عدم تسجيل المكالمات ، أو وضع المحمول على مكبر الصوت في وجود آخرين إلا بإذن المتصل :

فقد يتصل أحد من الناس على صاحبه ، أو يتصل عليه صاحبه فيسجل المكاملة ، أو يضع المحمول على مكبر الصوت وحواله من يسمع الحديث ، وهذا العمل لا يليق خصوصًا إذا كان الحديث خاصًا ، إلا إن استأذنه في ذلك.

#### • الامتناع عن العبث بالمحمول في المجالس :

فالبعض يستعرض نغمات المحمول ويتجول بين المواقع المختلفة وهو في أحد المجالس ؛ غير عابئ بالجالسين وما يدور من حوار.



### • عدم الخوض في الحديث عن الأسرار والأمور الخاصة على المحمول :

- فكثيراً ما يسهل التجسس عليها وانتشارها ، وإن اضطر الشخص لبعض هذه الأمور فليكن باختصار ودون ذكر للأسماء ، أو الدخول في تفاصيل يُمكن الاستغناء عنها.
- عدم إعطاء رقم شخص أو عنوانه لمن يطلبه إلا بعد إذنه.
- عدم إحراج الآخرين بطلب استخدام هواتفهم الخاصة إلا لضرورة قصوى.

### إتيكيت الزيارات :

- للزيارات أهمية كبرى في تكوين العلاقات وإقامة الصداقات الشخصية والأسرية ، وهناك بعض النقاط الواجب مراعاتها في آداب الزيارة منها ما يلي:-
- يجب إخطار أصحاب المنزل بالرغبة في الزيارة للتأكد من وجودهم وموافقتهم وتحديد الموعد المناسب.
- يجب احترام موعد الزيارة المحدد يعبر عن احترامك لذاتك وللآخرين ، فلا يجب الذهاب مبكراً عن الموعد ولا متأخراً عنه اعتماداً على وجود أصحاب المنزل.
- إذا لم يستطع الفرد الوفاء بموعد الزيارة فيجب عليه الاعتذار بأي وسيلة قبل موعد الزيارة وليس بعده.
- إذا كان الفرد على موعد خارج المنزل ولا يمكنه الاعتذار عنه ، وفوجئ بضيوف بدون موعد ؛ فمن الأفضل الاعتذار للضيوف وأن يذهب إلى مواعده ، وعلى الضيوف أن يقدرُوا ذلك دون غضب أو حرج.
- يفضل ألا يطيل الفرد في دق الباب ، بل يكتفى بدقه مرة واحدة والانتظار حتى يفتح له.
- إذا اضطر الضيف إلى انتظار أصحاب المنزل لفترة ؛ فلا يجب أن يعبث بالأشياء الموجودة ، ويمكنه التطلع إليها دون لمسها.
- ليس من اللائق من أصحاب المنزل ترك الضيوف فترة طويلة دون استقبالهم خاصة إذا كان هناك موعد سابق ، أما إذا لم يكن هناك موعد سابق فمن المفضل الترحيب بهم ثم الاستئذان لإكمال اللبس أو إتمام عمل ما.
- في حالة ارتداء الضيوف لمعاطف ؛ تسأل ربة المنزل إن كان أحدهم يرغب في خلعه حتى تأخذه لتعليقه حتى يحين موعد الانصراف.
- لا يتم استقبال الزوار بملابس النوم إلا في حالة المرض.

### زيارة المريض :

- عند الذهاب لزيارة مريض يجب إتباع الآتي:
- الاستفهام قبل الزيارة إذا كان في استطاعة المريض استقبال الزوار ، وإذا كان ممكناً فيجب المبادرة بأداء هذا الواجب.
- إذا كان المريض متعباً فلا داعي لسؤاله عن صحته ونكتفى بسؤال المشرفين عن حالته حتى لا نضطره للكلام مما يتعبه ، وحتى إذا كانت حالته تسمح بالكلام فلا داعي للإطالة في الحديث عن مرضه بل يتم تغيير الحديث لمواضيع أخرى.



- يفضل عدم إطالة مدة الزيارة للمريض سواء كان بالمنزل أو المستشفى لأنه يكون في حاجة إلى الراحة.
- احترام مواعيد الزيارة للمريض بالمستشفى ومراعاة عدم ازدحام الغرفة بالزوار.
- خفض الصوت وعدم إحداث ضجة تقلق راحة المريض حتى لو كانت حالته تسمح بذلك ، فهناك مرضى آخرين بالمستشفى قد يزعجهم الضجيج.
- يفضل عدم زيارة المريض إذا كنت تشعر بأعراض مرضية كالأنفلونزا.
- عدم اصطحاب الأطفال لزيارة المريض خاصة بالمستشفى.
- تقديم أو إرسال هدية للمريض تعبير طيب عن شعور الفرد حتى لو لم يقيم بنفسه بالزيارة ، ويمكن إهداء بعض الحلوى أو الفاكهة بعد التأكد أولاً من أنه يستطيع تناولها.

### إتيكيت التعارف:

توضح المعلمة للمتعلمين أهمية مراعاة آداب السلوك (الإتيكيت) عند التعارف؛ وتناقش معهم في مضمون ذلك وتذكر لهم:



- أن كل فرد منا يُضطر أثناء وجوده في مواقف عديدة لأن يُعرّف عن نفسه أو في بعض الأحيان ، أن يكون وسيطاً للتعريف بين آخرين كما في الزيارات أو الاجتماعات ، وطريقة التعريف هذه تترك الكثير من الانطباعات لدى الآخرين ، وبالتالي فإن لهذا السلوك أهمية كأحد الضوابط التي يتوجب على الفرد الالتزام بها لتعكس انطباعاتاً إيجابياً في كل المواقف الاجتماعية والرسمية.
- ثم تسأل المتعلمين إذا كان هناك آداب يمكن مراعاتها عند مقابلة أشخاص لأول مرة، وتلقى الإجابات وتعززها؛ ثم توضح لهم عددًا منها:
  - ◊ تولى شخص تقديم الطرفين لبعضهما البعض فيقول: السيد/ السيدة .....
  - ◊ أو أن يتبادلا بأنفسهم ذكر الأسماء عند التعارف مع ذكر طبيعة الوظيفة التي يقوم بها الفرد.
  - ◊ يُقدم الشخص الأصغر سنًا للشخص الأكبر سنًا.
  - ◊ يُقدم الشخص الأقل في المركز للشخص الأكبر مركزاً.
  - ◊ عندما تود إجراء التعارف مع شخص لا تطلب منه أن يُعرّف نفسه ولكن ابدأ أنت بتقديم نفسك وذكر اسمك.
- وأخيراً يجب الحفاظ دائماً على ابتسامة مشرقة أثناء التعارف ، مع ضرورة النظر الى وجه الشخص الآخر ، فالاتصال البصري أهمية كبرى.

### عزيزتي المعلمة:

اطلبي من بعض المتعلمين أداء مشهد تمثيلي لإتيكيت التعارف للتأكد من إلمامهم بآداب التعارف .



### إتيكيت التقدم لوظيفة:

- فلا تكتفي بالشهادات العلمية أو الخبرة التي اكتسبتها من عمل سابق للحصول على فرصة عمل جيدة ، ولكن الانطباعات الأولى تدوم عند التقدم لوظيفة ما ، لذا ينصح الخبراء بعدد من النصائح التالية:
- لا تقع في خطأ ذكر بأن مهاراتك في اللغات الأجنبية ممتازة بينما يتضح أنها ليست كذلك. ابقى دائماً صادقاً.
- البساطة في الملابس أمر ضروري لإعطاء انطباع بأنك مريح وبعيد عن التكلف ، ويفضّل للفتيات ارتداء طقم جاكيت وجونلة متوسطة الطول ، مع كعب متوسط الارتفاع ، ووضع مكياج خفيف، مع البساطة في تسريحة الشعر أو لفة الحجاب ولكن دون الإهمال في المظهر ، أما للشباب فيفضل ارتداء قميص مغلق الأزرار مع جاكيت وبنطلون من نفس لون الجاكيت أو لون مناسب.
- أما الجينز فهو غير محبّب في العمل ، فعموماً ؛ يجب عند اختيار ملابس العمل مراعاة أن تكون رسمية وألوانها مناسبة.
- اقتنع بأنك قادر على الإجابة بثقة على الأسئلة خلال المقابلة.

### التقييم

#### انتقل للتقييم من خلال الاجابة على الاسئلة التالية :



١. علل أهمية الإنصات للمتحدث؟
٢. أحكم على صحة السلوكيات التالية:
  - ◊ التحدث في الهاتف في أي وقت .
  - ◊ الوشي بزملاتك للمعلم.
  - ◊ تحديد موعد مسبق قبل قيام الفرد بالزيارة.
  - ◊ ترك الضيوف فترة طويلة دون استقبالهم.
٣. ما حقوق الزملاء ؟
٤. إذا تواجدت في اجتماع أو حفلة وأردت تقديم بعض الأشخاص للآخرين. فما هي القواعد الواجب اتباعها في التعارف؟

### الأنشطة الاثرائية

- نشاط ١ : تقديم فقرة عن آداب السلوك في الإذاعة المدرسية.
- نشاط ٢ : عمل مجلة للحائط عن آداب التعامل مع الوالدين والزملاء والمعلم.



## المشكلات الأسرية

### الدرس الثالث



#### أهداف الدرس

1. من المتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على أن:-
1. يُعدد ثلاث من المشكلات الأسرية التي قد تواجه الفرد.
2. يُعرف المقصود بالتفكك الأسري.
3. يستنتج أثر انفصال الوالدين على الأبناء.
4. يُعدد ثلاث من حالات غياب أحد الوالدين.
5. يُدرك أهمية التكاتف لمواجهة ظاهرة التحرش.
6. يقترح أساليب يمكن من خلالها نشر الوعي لمحاربة التدخين والإدمان.

#### المقدمة :

لا تخلو أسرة من الأسر من وجود الخلافات والمشاكل بين أفرادها بين الحين والآخر ، وهذه سُنّة الحياة، فلكل فرد في الأسرة شخصيته المستقلة وسماته وميوله ، التي تختلف عن الآخر ، فترى الزوج مثلاً يحب شيئاً لا تحبه زوجته، وترى الأولاد يمارسون أفعال لا يرضى عنها الوالدان. يتناول هذا الدرس بعض المشكلات التي يمكن أن تتعرض لها الأسرة ، وكيفية التغلب عليها.

#### خطوات سير الدرس:

#### تهيئة المتعلمين:

\* يمكن عرض مقطع فيديو لمشادة بين أحد الوالدين ، ومناقشة المتعلمين عن آثار ذلك على الأبناء.

دوني مفاهيم الدرس على السبورة بإحدى الأساليب التالية: ( يراعي التنويع من درس لآخر).

- \* تدون كل المفاهيم مرة واحدة قبل بدء تدريسها.
- \* يدون كل مفهوم على حدي إما قبل تدريسه ، أو بعد تدريسه .
- \* تدون كل المفاهيم مرة واحدة بعد الانتهاء من تدريسها.

#### عرض الدرس

#### عرفي المقصود بالمشكلات الأسرية:

1. تعتبر الأسرة دعامة أساسية من دعائم البناء الاجتماعي، فهي كمنظمة

#### التضاي المتضمنة

1. المتضمنة: التسامح والتربية من أجل السلام الإعلان وحماية المستهلك.
2. حقوق الإنسان.
3. الوعي القانوني

#### الوسائل التعليمية

عرض تقديمي باستخدام الكمبيوتر أو مقطع فيديو.

#### المكان:

حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي.

#### الزمن: ٩٠ ق



اجتماعية تركز عليها باقي منظمات المجتمع بما في ذلك المدرسة، حيث أن نجاح الأسرة ينتج من نجاح أبنائها وبالتالي نجاح المجتمع ككل.

٢. تعرف المشكلات الأسرية من أوجه مختلفة نفسية واجتماعية وسلوكية وتربوية، فالبعض يعرفها بأنها «المواقف والمسائل الحرجة المحيرة التي تواجه الفرد فتتطلب منه حلاً، وتسبب له ضيق وقلق وتردد إزاء علاقته مع الآخرين في المنزل والمدرسة ومع الأصدقاء، حيث تفتقر هذه العلاقات إلى الدفء والراحة والمحبة المتبادلة وتقلل من حيويته وفاعليته وإنتاجه ومن درجة تكيفه مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه.

تناقش مع المتعلمين حول أنماط الأسرة في مجتمعاتنا وأهم المشكلات الاسرية وأسبابها وعززيهم التعزيز المناسب واذكري لهم:

### وللأسرة نمطان هما:

#### أ- الأسرة الممتدة (المركبة):

وهي نظام الأسرة قديماً، ولكن لازال بعضها موجود في القرى؛ وهي لبعض الأفراد من الأقارب مثل أخوة الأب وأخوة الأم والأجداد وأحياناً نجد أكثر جيل وغالباً السرة تضم ثلاث أجيال وتكون السيطرة الاقتصادية بها عادة للجد..

#### ب- الأسرة النووية (البسيطة) وهي الاسرة الحديثة:

وهي المكونة من الزوج والزوجة بدون أطفال أو لديهم أطفال حيث تضم الاسرة جيل واحد أو اثنين.

### أنواع المشكلات الأسرية :



إن المشكلات الأسرية متعددة؛ والتي تختلف من مرحلة لأخرى في طور تكوين ونمو أي أسرة، ومن أبرزها:

#### ١. الخلافات الزوجية:

تعرف الخلافات الزوجية بأنها « تضارب توجهات الزوجين حيال بعض الأمور التي تخص أياً منهما أو تخصهما الاثنين؛ وتعبّر هذه الخلافات عن نفسها بمظاهر شتى مثل النقد أو السخرية، والمناقشات الكلامية الحادة، وقد يصل الأمر إلى الضرب والإيذاء البدني، وهجر المنزل كما قد تودي إلى الطلاق.

ويمكن تقسيم أسباب الخلافات الزوجية إلى ثلاثة محاور

وهي:

#### أولاً: من وجهة نظر الزوج:

١. عدم تقدير الزوجة لأعباء زوجها «طبيعة عمله» وواجباته الاجتماعية.





٢. عدم مراعاة الزوجة لقدرة زوجها المالية .
٣. اختلاف ميول الزوجة ورغباتها عن الزوج .
٤. إهمال الزوجة لشؤون الأسرة، خاصة عندما تكون عاملة.

### ثانياً: من وجهة نظر الزوجة:

١. الصراع بين الزوجة وأم الزوج.
٢. تدخل أم الزوج في الشؤون المنزلية أكثر مما ينبغي.
٣. بقاء الزوج فترة طويلة خارج المنزل.
٤. التلطف أمام الأبناء بكلمات غير لائقة.
٥. انخفاض المستوى الثقافي والاجتماعي للزوج مقارنة بالزوجة.
٦. عدم توفيق الزوجة بين عملها ومتطلبات الأسرة.

### ثالثاً: أسباب مشتركة:

#### ١- تباين أسلوب الزوجين في تربية الأبناء :

نجد أن هناك اختلافاً بين الأم والأب في التربية فالأب في كثير من الأحيان عندما يخطئ الابن يعاقبه بقسوة وتكون الوسيلة الوحيدة للعلاج هي الضرب، في حين تصر الأم على التدليل المفرط وتحاول تبرير الخطأ بأنه عمل طبيعي وأن جميع الأبناء في سنه يفعلون ذلك ، والنتيجة خلاف حاد يعصف بحياة الزوجين وبالطبع كلا الموقفين خطأ إذ ينبغي على الزوجين التعامل بحكمة وواقعية تجاه المشكلة فالثواب بلا تدليل والعقاب المناسب مع الخطأ هو الحل المطلوب والمنصف .

#### ٢- الصراع المتكرر بين الزوجة وأم الزوج :

وتبرز هذه المشكلة بشكل كبير حينما يكون الزوج يعيش مع والديه ، فالأم لا تزال تعتبر ابنها صغيراً تريد أن تتابعه في كل صغيرة وكبيرة وأن يكون تحت عينيها في كل وقت فكما كرس حياتها في تربيته وهو صغير تريد أن يكرس حياته لخدمتها وهي كبيرة وإن كان ذلك على حساب حياته الزوجية فهي تريد أن تشاركه في خروجه مع زوجته للسوق أو النزهة أو السفر في حين تعتبر الزوجة هذه التصرفات من قبل الأم اعتداء على حقوقها وعقبة تكدر عليها صفو حياتها وتدخل في خصوصياتها الزوجية كما تعتبر الزوجة أن تقرب الابن لوالدته مشاركته غير مرغوبة كما أن الزوجة تعتبر أي تصرف من قبل الأم في نظام البيت اعتداء على مملكتها فاليبيت يخصها وحدها دون غيرها بالطبع كلا الموقفين خطأ فعلى الأم أن تفهم أن دورها في التربية واحتواء الابن ينتهي عند زواجه فقد أصبح للابن حياة أخرى وأصبحت عليه مسؤوليات زوجة وبيت وأبناء ويجب عليه أداء هذه المسؤوليات على أكمل وجه ، فكما عاشت هي حياتها مع والده فلتتركه يعيش حياته مع زوجته وتعلم الأم أن ابنها في خضم هذه المسؤوليات لم ينس حقها ومكانتها وأنها صاحبة فضل عليه ولكن كما هي تريد حقوقها من ابنها كاملة هناك زوجة تريد أيضاً حقوقها كاملة ، وعلى



الزوجة أن تفهم شعور الأم خاصة أن زواج ابنها قد ترك فراغاً كبيراً في حياتها وتحتاج لوقت حتى تتقبل الوضع الجديد فلا تكون الزوجة أنانية وتحاول عزل زوجها عن والدته بل عليها أن تحترم أم زوجها وأن تبادلها الحب والاحترام وتحاول أيضاً أن تكسب رضاها في حدود المعقول وأن تقدم تنازلات وتتواضع وأن تراعي فرق السن بينهما بل وعليها أن تعين زوجها على رعاية والديه وتفهم جيداً أن رضا الله من رضاها حتى يتولد شعور لدى الأم بأن زوجة ابنها بمثابة ابنتها تبادلها المحبة والمودة ولا تنسى الزوجة أن سعادة الأم سوف تنعكس على حياتها وزوجها وعلى الزوجة أن تعي أنها في المستقبل عندما يتزوج أبناؤها سوف تمر بهذه الظروف فكما تعامل ستعامل .

### ٣- العناد بين الزوجين :

إن الكثير من المشاكل سببها الأساسي هو العناد المتبادل بين الزوجين رغم أن أوجه العلاقة الأخرى بها الكثير من الإيجابيات إلا إن هذه الصفة (العناد) أو الإصرار على موقف ما يعقد المشكلة ويوصلها إلى طريق مسدود رغم أن المشكلة يمكن حلها بقليل من التنازل أو الكلمة الطيبة ، فإذا كان الشجار بين الزوجين يتولد لرغبة كل طرف في إثبات أن رأيه هو الصواب ، حتى لا تتفاقم المشكلة لا بد من التوصل في هذه الحالة إلى حل عن طريق المناقشة الهادئة والحوار المقنع ولتعلم الزوجة أن طاعة زوجها ليس فيه مساس لكرامتها أو إنقاص من حقها وليعلم الزوج أن الرجولة الحقيقية هي أن يشعر من حوله بالأمان والطمأنينة، والواقع أن الزوجة تستطيع أن تجعل زوجها يتعامل معها بواقعية ويتقبل آراءها الصحيحة مع الحفاظ على كرامته ، ويمكن لها أن تتذكر الأسلوب الذي كانت تتبعه قبل الزواج والمتميز غالباً بالود والرقّة والمحبة وهو أسلوب من الأولى أن يتبع بعد الزواج لأن استمرار الزوجين في الحفاظ على أسرتها هو لب الحياة.

### ٢. غياب أحد الوالدين عن الأسرة وأثره في نفسية الأبناء.

يُعتقد البعض أن دور الأم أكثر أهميّة في حياة الأبناء من دور الأب ، بينما الواقع يؤكد أن دور الأب يحمل الأهميّة عينها، إذ أن أصول التنشئة السليمة تقتضى وجود الأب والأم أثناء نمو الأبناء.



وتقع مسؤولية تربية الأبناء على الأب والأم معاً ، ولا يغنى أحدهما عن الآخر ، وإذا تخلّى أحد هذين الطرفين عن مسؤوليته ، فإن ميزان المنظومة التربوية سيختل بالتأكيد.

هناك عدة أسباب يغيب فيها أحد الوالدين عن الأسرة وتتمثل بالآتي:

الوفاة ، الطلاق ، السفر خارج البلاد ، ظروف العمل ، مرض يمنعه من القيام بدوره تجاه الأبناء...إلخ.

وهذه الأسباب كلها تؤثر في نشأة الأبناء بشكل سليم باعتبار أن أحد الوالدين ليس موجوداً في البيت لكي يقوم





بمهامه تجاه أبنائه ، ونتيجة لهذه الأسباب فإن الأطفال يعتمدون على أحد الوالدين في تربيتهم دون الآخر، وهذا يسبب خللاً في نشأتهم لأن وجود الأبوين في البيت وقيامهما بدورهما في التربية له أثر كبير في نفس الأبناء؛ لذلك من الواجب على الآباء أن يولوا أطفالهم الرعاية والحنان والعطف والحب، فهناك فرق بين الآباء الذين يؤدون واجبهم تجاه أسرهم من مآكل وملبس ومسكن...إلخ؛ دون تقديم العطف والحب وبين الآباء الذين يؤدون واجبهم تجاه أسرهم إلى جانب تقديمهم شعور المحبة والعطف والحنان تجاه أبنائهم.

### ٣. التحرش بالأبناء:



قضية وظاهرة خطيرة أخذت بالظهور شيئاً فشيئاً أخذت معها مستقبل وآمال أبنائنا ، ولكن ماذا يمكن أن تفعل الأسرة حيال ذلك؟؟ وكيف يمكن أن نحمي فلذات أكبادنا من الأساليب المختلفة للتحرش بهم؟؟؟

### ما المقصود بالتحرش؟؟؟

يعرف بأنه كل إيذاء يتعرض له الفرد ويكون عادة بين شخصين غير متكافئين، ويكون الطفل في حالة عدم قدرة على الدفاع عن نفسه؛ مما يصيبه بحالة من الرعب والفرع . كما أن ( الابن أو الابنة) يصاب بالخجل من التعبير والإفصاح لوالديه عما جرى خوفاً من إلقاء اللوم عليه وتأنيبه مما يزيد المشكلة تعقيداً ولا يرتبط التحرش بعمر معين وهذا ما أثبتته الحالات الحقيقية للأطفال الذين تعرضوا لهذا الأمر.

### دور الأسرة:



أن للأسرة دورها الأساسي والهام في حماية أبنائها من التحرش، فغالباً ما يخجل الآباء والأمهات من الإفصاح لأبنائهم عن أمور هامة كأن يعرف مناطق جسمه بما يشملها من مسميات ليتعلم الطفل كيف يحافظ على نفسه ويحميها ، كما يجب أن يشرح الآباء لأطفالهم أنه ليس من اللائق أن يكشف هذه المناطق من جسمه بل يجب أن يسترها وان يمنع أي شخص من لمسه او الاقتراب منه ، وعندها سيتعلم الطفل كيف يحافظ على نفسه .



لهذا فعلى الآباء أن يتحدثوا مع أبنائهم ويعلموهم أن الأماكن



الحساسية في جسده وأماكن العورة ينبغي ألا يشاهدها أو يلمسها أحد ، وتعليمهم بعض الوسائل الذكية للدفاع عن أنفسهم في حالة لو حاول أحد التحرش بهم أو الاعتداء عليهم.

ومن الضروري على الآباء أن يهتموا بالدور التثقيفي للطفل بهذه الأمور بأسلوب بسيط وبطريقة تدريجية تتناسب مع مستواه الفكري والعمرى ، وان يكون هذا من مرحلة عمرية متقدمة حتى لا يكون الطفل عرضه لتلقي معلومات خطأ من مصادر غير موثوق بها؛ والتي أصبحت من حولهم كثيرة . ومن الأمور الهامة جداً والتي يجب أن يحرص الآباء عليها تعويد الطفل على الإفصاح عما يتعرض له والاستماع جيداً له وإشعاره بالأمان حتى يعبر عما يواجهه دون خوف أو خجل.

### ومن وسائل مقاومة الأبناء للتحرش أن :

١-يقول (لا) وبكل قوة لمن يقترب من جسده .

٢-يحاول الهرب والجري بسرعة لأقرب مكان فيه ناس ليخبرهم.

٣-يصرخ وبصوت عال في وجه من يقترب من جسده حتى يخيفه.

### أما برنامج التوعية للطفل فيحتاج أن يتعلم ست قواعد :

**الأولى:** أن يصرح الطفل والديه عندما يبوح له شخص بكلام سيئ.

**الثانية:** أن يتعلم الفرق بين اللمس السيئ كاللمس في الأماكن الحساسة من جسده واللمس الصحيح مثل المصافحة والسلام.

**الثالثة :** توجيهه بالألا يصادق من هم أكبر منه.

**الرابعة:** أن يكون قويا بتعليمه الكاراتيه أو بعض الرياضات للدفاع عن نفسه.

**الخامسة:** تنبيهه بالألا يستجيب عندما يطلب منه شخص أكبر منه أمراً سيئاً أو مجهولاً.

**السادسة:** ألا يعطي فرصة لأي فرد غريب بالتدخل في حياته أو بعمل حوار معه .

وأهم من ذلك كله أن تبقى علاقة الوالدين بالأبناء قوية، والحوار بينهما مستمرا يومياً حتى يكون الباب مفتوحاً دائماً لسماع الأخبار في علاقة أبنائهم مع أصدقائهم وزملائهم ومعلميهم ، وكل من يتعاملون معه ويقابلونه ، بل وحتى مراقبة علاقته بإخوانه وأخواته والأقارب والجيران وحمائتهم من مشاهدة المشاهد التي لا تناسبهم كي لا يقلدوها.

### كيف يتصرف الوالدين في حالة تعرض أحد أبنائهم للتحرش ؟؟؟؟

ما عليك فعله في هذه الحالة هو الوعي والتفهم والتعامل مع الموقف بكل هدوء ، فيجب على الأب والأم هنا المحافظة على هدوء الأعصاب، وعدم إلقاء اللوم والمسؤولية على ( الابن / الابنة) لأنه الآن في أشد الحاجة إلى الدعم النفسي. كما أن العمل على راحة ( الابن / الابنة) هي أهم شيء في هذه الأوقات وتوفير الهدوء النفسي وإشعاره بالثقة والقوة وأنه المجني عليه حتى يستطيع أن يحكي ما جرى معه.



وهناك دور هام يتعين على الآباء القيام به وهو مساعدة ( الابن/الابنة) على تخطي هذه المرحلة وذلك بممارسة نوع من الأنشطة أو الهوايات المفيدة أو التي يحبها وذلك بهدف إشغال أوقات فراغه وعدم الاستغراق في التفكير بما تعرض له .

#### ٤. الإدمان:

##### ما المقصود بالإدمان؟؟؟



يقصد بالإدمان تكرار تعاطي مادة أو أكثر من المواد المخدرة مما يؤدي إلى حالة اعتماد عضوي أو نفسي أو كليهما.

##### دور الأسرة في وقاية أبنائها من الإدمان:

إن تدريب الأبناء الاعتماد على أنفسهم والثقة في قراراتهم المبنية على حسن التقدير وعدم الانحراف خلف قرارات الآخرين هو العامل الأساسي الذي سوف يجعلهم يرفضون تعاطي المخدرات حتى لو تعاطاها أمامهم أحد الأفراد. ولكي يتخذ الأبناء قرار عدم تجربة المخدرات باقتناع فإن الآباء يستطيعون تأكيد ذلك من خلال :

١- تعليم الأبناء الحقائق والمخاطر الناجمة عن تعاطي المخدرات.

٢- تعليمهم المبادئ الأساسية للصحة العامة وطرق حماية أنفسهم وأهمية ذلك للحياة الصحية السليمة.

٣- حسن تأديبهم وإظهار حرمة تجربة وتعاطي المخدرات وأثرها على النفس والمجتمع ؛ فإن الامتناع عن تعاطي المخدرات يأتي كسلوك ديني عام يهدف إلى منع حدوث الانحرافات السلوكية عامة.

##### كيف يتم علاج الإدمان من المخدرات؟

وذلك على النحو التالي:

١. إذا كان لدى المدمن استعداد للعلاج فيمكن حُضوره للمجمع بنفسه أو بمرافقة ذويه أو زملائه

ومُعالجته عن طريق المجمع دون التعرُّض له من قبل جهاز مكافحة المخدرات.

٢. إذا كان المريض يرفض العلاج فيمكن لذويه تقديم طلب رسمي إلى إدارة مكافحة المخدرات أو

أحد فروعها في الدولة بطلب علاجه قسراً ، وسوف يتم إحضاره من قِبَل إحدى فِرَق المكافحة

الذين يَرتدون الزي المدني بالتنسيق مع ذويه وإخضاعه للعلاج قسراً وبسرية تامة ، وهذا يمثل

دعم من الدولة تجاه مُدمني المخدرات.

عزيزتي المتعلمة يمكننا ايجاز دور الأسرة في المجتمع وتخطي أى مشكلات أسرية تؤثر بالسلب على الأسرة

وبالتبعية على المجتمع ؛ من خلال مايلي:

تعتبر الأسرة هي الخلية الأولى للمجتمع وهي البيئة الأولى التي ينشأ فيها الطفل ويرتبط بها ويشب



في أحضانها ، وعلى الأسرة يقع دور توعية الأبناء وراقبتهم وتهيئة الجو المستقر لهم حتى تجنبهم مخاطر الإدمان وذلك من خلال ما يلي:

١. تقديم القدوة الحسنة ، فمثلا الأب الذي يدخن لا يمثل قدوة حسنة لأبنائه ، فمهما قدم لهم من توعية ونصائح حتى يحذروا التدخين فإن نصائحه تضيع مهب الرياح.
٢. الحفاظ على جو الهدوء والسلام والسعادة والمحبة داخل الأسرة ، فالأسرة المستقرة المتحابة هي حصن حصين ضد الإدمان.
٣. عند حدوث بعض الخلافات بين الزوج والزوجة يجب أن تحل بعيداً عن أعين وآذان الأبناء.
٤. غرس الاخلاق في الأبناء منذ صغرهم ، وزرع القيم الدينية فيهم ، وتقوية الوعي الديني الذي يقوي الضمير ، والضمير القوي هو حصن أمان ضد الإدمان.
٥. مساعدة الوالدين الأبناء في بناء شخصياتهم حيث تُعوّدهم على القول « نعم » لكل ما هو صحيح ، و« لا » لكل ما هو خاطئ مهما كانت آراء الآخرين ، ومهما كان ضغط الأصدقاء.
٦. متابعة سلوك الأبناء داخل المنزل وخارجه وتصحيح هذا السلوك وتقويته ، ومساعدتهم في اختيار الأصدقاء وأسرتهم.
٧. تجنبوا التناقض بين ما تطالبون به أبناءكم وسلوكم معهم ، ولا تتورطوا فيما تنهون عنه الأبناء ، فلا ينهى الأب ابنه عن تدخين السجائر في نفس الوقت الذي يرى فيه الابن أبوه يدخنها.
٨. اعملوا على غرس القيم الدينية في أبنائكم ، فمعرفة طريق الله تعصم الإنسان من الوقوع في الخطأ ، واعملوا أيضاً على غرس قيم تحمل المسؤولية ؛ فلا تتركوا لهم فرصة لإهمال أداء الواجبات المطلوبة منهم.
٩. راعوا الاعتدال والتوازن في معاملة أبنائكم ؛ فاحذروا التدليل المفرط وتلبية كافة رغبات الأبناء؛ فقد أوضحت نتائج الدراسات وجود ارتباط بين ازدياد احتمالات التعاطي وازدياد المصروف الشهري للابن.
١٠. ابتعدوا عن الأسلوب المباشر في التربية والتوجيه قدر الإمكان ، وحاولوا أن يكون النصح والتوجيه بأسلوب غير مباشر لأنه غالباً ما يكون أقوى تأثيراً.
١١. احرصوا على تفريغ طاقات الأبناء واستثمارها بشكل إيجابي من خلال توجيههم لممارسة الأنشطة المختلفة وشغل أوقات فراغهم ، وحرصوا على تنمية قدراتهم سواء العلمية أو الرياضية أو الفنية ومساعدتهم على استغلال وقتهم في كل ما هو مفيد.
١٢. راقبوا أنواع الأدوية التي يتعاطها أبنائكم والتي ربما تؤدي الى الإدمان واحذروا تعاطي الأدوية دون استشارة الطبيب.



## التقييم

انتقلي للتقييم من خلال الاجابة على الاسئلة التالية :

- ١- عدد ثلاث من المشكلات الأسرية التي قد تواجه الأبناء .
- ٢- عرف المقصود بالتفكك الأسري.
- ٣- ما أثر انفصال الوالدين على الأبناء؟
- ٤- ما الحالات التي تؤدي لغياب أحد الوالدين عن الأسرة؟
- ٥- ما أهمية التكاتف لمواجهة ظاهرة التحرش؟
- ٦- اقترح أكبر عدد من الأساليب التي يمكن من خلالها نشر الوعي لمحاربة التدخين والإدمان.

## الأنشطة الاثرائية

اطلبي من المتعلمين فردي أو جماعي ما يلي :-

١. عمل مجلة حائط للتوعية بأضرار التدخين والإدمان.
٢. تكوين جمعية « معاً ضد التحرش ».



## المهارات الحياتية

### الدرس الرابع



#### أهداف الدرس

١. يُعرف المهارات الحياتية .
٢. يُفرق بين المهارة والمهارات الحياتية.
٣. يُحدد أهمية تعليم المهارات الحياتية .
٤. يوظف المهارات الحياتية في الحياة .
٥. يتعاون مع الزملاء في التطبيقات العملية.
٦. يحترم آراء الآخرين أثناء المناقشات.

#### القضايا المتضمنة

١. تنمية شخصية المتعلم لتناسب مع المتطلبات المعاصرة والمستقبلية.
٢. التكيف الاجتماعي وتوجيه سلوك المتعلمين نحو الأفضل.

#### الوسائل التعليمية

- السبورة - فيديو عن بعض المهارات الحياتية وتطبيقاتها في الحياة .

#### المكان:

- حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي.

#### الزمن: ٩٠ ق

### المقدمة :

تعتبر المهارات الحياتية من أهم المهارات التي تمثل ضرورة حتمية في أي مجتمع بصفة عامة؛ نظراً لما يتسم به العصر الحالي من تقدم في شتى المجالات لذا يتحتم علينا أن نتسلح بتلك المهارات الهامة لما لها من دور في صقل الشخصية للتمكن من التكيف والتعايش مع المجتمع، والوعي بالذات وتدعيم مهارة حل المشكلات في ضوء أسس علمية مما يساعدنا على التفاعل مع مواقف الحياة المختلفة بشكل إيجابي؛ ومواكبة التطور السريع المتلاحق بما يعود بالنفع على الفرد داخل أسرته وبالتالي على المجتمع.

### خطوات سير الدرس:

#### تهيئة المتعلمين:

- \* اطرحي على المتعلمين السؤال التالي لإثارة اهتمامهم بالموضوع (ماذا تفعلن اذا تم تكليفكم بعمل مجلة شهرية للاقتصاد المنزلي ؟ ) .



- استمعي إلى اجاباتهم وعززهم التعزيز المناسب؛ ومن الاجابات المتوقعة ( جمع المعلومات، تقسيم الادوار ، أعداد الخامات المطلوبة، التواصل مع الزميلات.....).

\* اذاً نحتاج إلى العديد من المهارات المختلفة لإعداد المجلة وهذا ما يسمى بالمهارات الحياتية .



### يمكنك عزيزتي المعلمة استخدام أي طريقة ترينها مناسبة

- \* مكن أن تكون التهيئة في شكل الأسئلة الاستهلاكية مثال على ذلك :- درس اليوم عن المهارات الحياتية فماذا تعرفين عنها ؟
- \* أو مشكلة تثير اهتمام المتعلمين مثال على ذلك « هناك العديد من الطلاب والطالبات يجدن صعوبة في التعامل مع بعض المواقف المختلفة في الحياة؛ فما هي تلك المواقف وكيفية التصرف في كل موقف ؟
- \* **ملحوظة:** أرجو منك عزيزتي المعلمة أن تستمعي دائماً إلى آراء المتعلمين واستجاباتهم في حيا، دون أن تخطئي أي رأي، وإنما اهتمي دائماً بكل الآراء.

### عرض الدرس



#### أهمية تعليم المهارات الحياتية

- تناقش المعلمة مع المتعلمين الأهداف المتوقع تحقيقها من الدرس، وتعرضها من خلال شاشة العرض، أو تدونها على السبورة.
- تسأل المعلمة المتعلمين «الفرق بين المهارة و المهارات الحياتية.
- تستمع المعلمة إلى الإجابات مع تقديم التعزيز المناسب.
- ثم تعرف المعلمة المهارة والمهارات الحياتية .

### المهارة :-

هي قدرة الفرد على أداء ما تدرب عليه وتعلمه بسرعة واثقان، مع مراعاة ترشيد استخدام الموارد المتاحة.

### المهارات الحياتية:-

هي السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة للتعامل بثقة أكبر واقتدار مع أنفسهم ومع الآخرين ومع المجتمع ، وذلك عن طريق اتخاذ القرارات الانسب على المستويات المختلفة ( الشخصية ، والنفسية، المعرفية ....) ومن أمثلتها:-

- إتخاذ القرارات - حل المشكلات
- التواصل الإيجابي - بناء علاقات سليمة
- تطوير الذات - القيادة و العمل الجماعي
- تذكر المعلمة للمتعلمين أنه على الرغم من اننا نؤكد على ضرورة استكمال التعليم النظامي، ولكننا عادة ما نجد أنفسنا غير مستعدين لمواكبة سوق العمل ومتطلباته؛ وذلك لأنه عادة ما تكون المهارات المطلوبة بعيدة كل البعد عما نتعلمه ونتدرب عليه في أنظمة التعليم؛ وهذا يشكل تحدياً كبيراً امامنا ولموجهه هذا التحدي تتضاعف الحاجة لتعلم المهارات الحياتية ومعرفة أهميتها في ظل المتغيرات المستجدة على بيئة المتعلمين بشكل عام.
- لذا فتعلم المهارات الحياتية يكتسب أهمية عالية لكونه يساعد على تهيئة الفرد وإعداده كي يكون قادراً على:

◊ حل مشكلاته الشخصية والاجتماعية والتعامل معها بوعي .



- ◊ تكسبه الثقة بالنفس .
- ◊ الشعور بالراحة والسعادة حينما ينفذ أعماله بإتقان.
- ◊ تمكُّنه من القيام بأعماله بنجاح .
- ◊ تساعده على الاستفادة مما يتعلمه وتطبيقه عملياً.
- ◊ تزيد من الدافعية للتعلم وتطوير الذات .
- تسأل المعلمة المتعلمين ما الأهمية من دراسة المهارات الحياتية لمواجهة المواقف المختلفة؟
- تستمع المعلمة إلى الاجابات وتعززها التعزيز المناسب .
- توضح الاجابة بمثال ((نجد مثلاً أن هناك افراد ذوى قدرات فائقة في تخصصاتهم العلمية يخفقون في مواجهة العديد من مواقف حياتهم اليومية ويرجع ذلك لوجود قصور لديهم في مجال التعامل والتواصل مع الآخرين)).
- لذا فعندما يمتلك الفرد المهارات الحياتية اللازمة للتعايش مع الآخرين فسوف يكون لدينا مجتمع متماسك قادر على مواجهة الأزمات التى يتعرض لها فالفرد جزء من الأسرة التى هى جزء من المجتمع فإذا صلح الفرد صلح المجتمع.
- ومن تلك المهارات الحياتية التى يجب تطويرها وصقلها ما يلى :-

### مهارة إدارة الصراع



- يعد الصراع من الأمور التى نواجهها في حياتنا اليومية مثل :
- الصراع الذى يحدث داخل أو بين أفراد الأسرة الواحدة أو بين الأصدقاء في المدرسة ومن أهم مسبباته :-
- سوء الفهم نتيجة ضعف التواصل مع الآخر
  - اختلاف وجهات النظر .
  - ضغط المهام
  - تعارض المصالح
  - سوء التنظيم
  - التمييز في الأسرة والمدرسة

تذكر المعلمة للمتعلمين مفهوم الصراع ومهارة إدارته.

الصراع هو :اختلاف في وجهات النظر بين طرفين أو أكثر قد تتحول فيما بعد إلى خلاف .

### مهارات إدارة الصراع :-

- للتعامل مع الصراع الذى نواجهه في حياتنا ،فهناك مهارات ينبغى امتلاكها وهى :
- القدرة على تجنب المشكلة قبل حدوثها.
- التكيف مع المشكلة



- التعامل مع المشكلة في ضوء الاسلوب العلمي للتفكير.
- البحث عن أنسب الحلول لعلاج المشكلة
- التعاون مع الآخرين لعلاج المشكلة

### وحتى تتحقق تلك المهارات في الفرد ينبغي أن نكون قادرين على :

- حسن الاستماع
- التحكم في الغضب
- التفاوض والمناقشة
- العمل ضمن الفريق
- التواصل الجيد والتفاعل مع الآخرين
- احترام الرأي الآخر
- حسن الظن

### مهارة العمل ضمن فريق :-

- تعد مهارة العمل ضمن فريق من أكثر المهارات أهمية في حياتنا اليوم ، حيث أن الاعتماد على الذات والفردية هي الصفة السائدة عند كثير من الناس ، إلا أن تغير مفاهيم العمل وإدراك الفرد أنه وحده لا يستطيع عمل كل شئ فبذلك يؤمن بأهمية المشاركة ضمن فريق لتحقيق هدف محدد .



**تسأل المعلمة المتعلمين** عن أهمية العمل ضمن فريق؛ وتستمع لإرائهم وتعززهم التعزيز المناسب؛ وتذكر لهم:

- يتيح العمل بمفهوم الفريق الفرصة للإستفادة من أفضل الصفات لكل فرد في الفريق ، ويثرى حياة الفريق بالكامل وينجز أعمالاً أكثر ، ويحل كثيراً من المشكلات بفاعلية أكبر ، وأهم ما يتيح هذا المفهوم ( فريق العمل ) هو استحضار الهدف الجماعي دائماً نصب عينى كل عضو في الفريق ، وكم نحن نحتاج إلى أن يكون لنا هدف واضح مفصل ونحتاج أكثر إلى أن يكون هذا الهدف جماعى .

### صفات أعضاء الفريق الفعال

- وحدة الهدف
- فهم ووضوح الأهداف للجميع
- الاهتمام والالتزام بالوقت والمسئوليات والقيام بالمهام الموكله إليهم بالتنسيق مع بقية أفراد الفريق.
- قبول رأى الأغلبية وقرار الجماعة .
- الاستفادة من قدرات الأعضاء والاستفادة من نقاط القوة التى يمتازون بها بأقصى قدر .
- الشفافية والثقة المتبادلة .
- تقديم العون فيما بينهم .
- التعاون والثقة المتبادلة لأن عمل كل شخص يعتمد بالضرورة على ما يتفنه الآخر.



- القدرة على التعامل مع الخلاف وذلك لأننا لم نتعلم على نفس المقعد ولم ننشأ في نفس العائلة... إلخ وكل هذا سيؤثر بالطبع في ميولنا واتجاهاتنا لهذا فيجب تدعيم النقاط المتوافقة بيننا لتدعيم العمل الجماعي والتعامل مع الاختلاف بطريقة إيجابية.
- احترام بعضنا البعض وتقدير العمل الذي يقوم به كل منا وتقديم العون وطلب الاستشارة إذا لزم ذلك .

### مهارة إدارة شؤون الأسرة:-



- تعد إدارة شؤون الأسرة من أحدث العلوم الإدارية التي تساعد الأسرة على اتخاذ قرارات لإستغلال مواردها المتاحة بأعلى كفاءة؛ من أجل تحقيق أهدافها، ومن ثم تحسين مستوى معيشتها ومستوى معيشة المجتمع بأكملها، وهي تؤدي دوراً فعلاً في حل مشكلاتها، والإسهام في صنع القرارات واتخاذها .
- أن تملك مهارات إدارة شؤون الأسرة أصبح من المهارات الهامة والملحة، وذلك مع زيادة المتطلبات التي يجب أن توفرها الأسرة لأفرادها .

**تتساءل المعلمة** عن مهارات إدارة شؤون الأسرة في ضوء ما ذكرته سابقاً للمتعلمين وتتعرف على إجاباتهم وتعززهم التعزيز المناسب؛ ثم تذكر لهم إمكانية تصنيف تلك المهارات إلى ثلاث مجموعات وهي :-

#### ١ - المهارات الفنية :

هي ( القدرة على أداء الأعمال المنزلية بأقل قدر من الموارد المتاحة وبأعلى كفاءة ممكنة .

#### ٢- المهارات الأنسانية :

وهي قدرة الأسرة على التعامل مع أفرادها وذلك من خلال الاتصال الفعال فيما بينهم فكلما تمتع افراد الاسرة بمهارات إنسانية عالية ساعد ذلك على توفر روح التعاون وتقليل وجود الصراعات والخلافات فيما بينهم.

#### ٣- المهارات الفكرية:

وتتمثل في قدرة الأسرة على اتخاذ القرارات لإيجاد حلول للمشكلات وكذلك التخطيط لأهدافهم المستقبلية لمواجهةها وتلبية متطلباتهم في ضوء ذلك التخطيط المستقبلي .

تقسم المعلمة المتعلمين إلى مجموعات حسب عدد الفصل ثم تطرح عليهم سؤال عن كيفية توظيف المهارات الحياتية لدى الفرد ؟ وتختار كل مجموعة مهارة وتحدث عنها مع التعزيز المناسب من المعلمة.

- اطرحى على المتعلمين عدد من المواقف الحياتية واطلبي منهم تحديد نوع الصراع إذا كان ( سلبياً أو إيجابياً)؛ ومن أمثلة تلك المواقف:
  - ◊ في أثناء اليوم الدراسي تشاجرتي مع زميلتك لأسلوبها المتعالي.
  - ◊ في المنزل لم يعجبك طريقة تعامل أختك الكبرى معك؛ وعندما حكيت ذلك لوالدتك طلبت



منك أن تجدى طريقة للحوار معها؛ وتعربى لها عما يزعجك منها.



- اعرضى هذه الصورة على المتعلمين واطلبى منهن أن يعبروا عما فى الصورة؟
- والهدف من ذلك أن يميز المتعلمين أن الأختلاف حقيقة لابد من التعايش معها حتى فى أبسط الأشياء مثلما حدث فى تفسيرهم للصورة من خلال أبعادها

### تسرد المعلمة على المتعلمين العبارات التالية:

- «تناحر أعضاء الجسم يوماً، واختلفوا فيما بينهم أيهم الأهم وايهم يجب أن يكون رئيساً للجسم، فقال الرأس: أنا أهم عضو فى الجسم ، حيث أننى احتوى الدماغ وأجرى كل عمليات التفكير، ضحكت العين وقالت : إننى لست اقل أهمية ، فإذا توقفت عن العمل يوماً فإن الجسم سيتخبط بكل ما حولة من أشياء وتصبح الدنيا مظلمة، أنا الرئيس .قالت الأذن : أنى أهم عضو فى الجسم فإننى أن لم اعمل لا يستطيع الانسان تعلم الكلام الهام جداً للاتصال مع الآخرين، فإن لم يكن لديكم مانع فالرئاسة من اختصاصى ..... وهكذا عرض كل عضو من اعضاء الجسم مميزاته وتحدث عن أدواره الهامة للجسم لتعايشه؛ وماذا لو أعترض أى عضو وأعلن الاضطراب عن العمل فى تلك المنظومة التى يكمل عمل كل عضو عمل العضو الآخر.
- ثم تسأل المعلمة المتعلمين من يستحق أن يكون الرئيس وتعززهم التعزيز المناسب وتذكر لهم أن الرئاسة هنا جماعية أو مايسمى بالقيادة الجماعية ؛ فأى عضو ممكن أن يكون رئيس فهذا ليس بالأمر المهم ، ولكن العمل الجماعى كجهاز متكامل هو الأهم .

### عزيزتى المعلمة اذكرى للمتعلمين :

أن مادة الاقتصاد المنزلى بأنشطتها المختلفة من أكثر المواد الدراسية التى تساعد على تنمية المهارات الحياتية مما يُساعد المتعلمين على التفاعل الإيجابى مع مواقف الحياة المختلفة ( فعند شراء الاشياء قد تكون الحاجة إلى مهارات التفاوض - وسوف تحتاجين فى العمل إلى مهارات التوظيف للحصول على وظيفة - وعندما تمتلك وظيفة تحتاج إلى مهارة التعاون والتعامل مع الآخرين بجانب مهارات أخرى - وعند تكوين الأسرة سوف تحتاج إلى مهارة الإدارة والتخطيط لحياة أسرية سعيدة وكذا إدارة الوقت ومهارات ترشيد الاستهلاك ومجالاتها من ملابس ، وغذاء، ومسكن.....إلخ.

عزيزتى المعلمة فى نهاية الدرس اطلبى من المتعلمين ذكر عدد من القيم التى تم اكتسابها من خلال الدرس؛ ومن الأجابات المتوقعة ( التعاون - احترام الآخرين - قبول الآخر - حسن الاستماع - الصبر -.....).



### التقييم

انتقلى للتقييم من خلال الاجابة على الاسئلة التالية :

ضع علامة صح أمام الاجابة الصحيحة وعلامة خطأ أمام الأجابة غير الصحيحة:

١. المهارات الحياتية هي قدرة الفرد على أداء ما تدرب عليه وتعلمه بسرعة واثقان، مع مراعاة ترشيد استخدام الموارد المتاحة ( )
٢. نحتاج إلى اكتساب المهارات الحياتية لمواجهة تحديات هذا العصر ( )
٣. تعد إدارة شؤون الأسرة من أحدث العلوم الإدارية التي تساعد الأسرة على اتخاذ قراراتها ( )

### الأنشطة الاثرائية

اطلبى من المتعلمين العمل بشكل فردى أو جماعى ما يلى :

- نشاط ١ : تنمية مهارة ابداء الرأى: انقد العادات الغذائية الخاطئة فى الاسرة .
- نشاط ٢ : تنمية مهارة الابداع والابتكار : صمم وحدة زخرفية لمفرش صغير.
- نشاط ٣ : تنمية مهارة حل المشكلات : اقترح حلول لمشكلة غياب المتعلمين وتسرب البعض من المدرسة .

## المجال الثالث

### التغذية وعلوم الأطعمة

كيف تختار غذاءك؟

الدرس الأول

العادات الغذائية

الدرس الثاني

التلوث الغذائي

الدرس الثالث

نظرة على الأغذية السريعة Fast Foods

الدرس الرابع

أصناف تطبيقية من الأغذية السريعة

الدرس الخامس

كيف تقوى الجهاز المناعي؟

الدرس السادس



## كيف تختار غذاؤك؟

### الدرس الأول



#### أهداف الدرس

- من المتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على أن:-
1. يعدد مواصفات الغذاء الصحي .
  2. يُعرف الاحتياجات الغذائية.
  3. يوضح العوامل التي تؤثر على الاحتياجات الغذائية للإنسان.
  4. يحسب السرعات الحرارية اللازمة له.
  5. يقترح نموذج لوجبات صحية ليوم كامل تفي باحتياجاته الغذائية.
  6. يحرص على تناول الغذاء الصحي.

#### المقدمة :

يعتبر الغذاء من مقومات الحياة ، وترتبط صحة الإنسان بنوعية غذائه إلى حد كبير في جميع مراحل عمره ، والغذاء السليم كمياً ونوعاً ينعكس بشكل كبير على صحة الإنسان وأدائه ، ويؤدي انخفاض الوعي الصحي لدى كثير من الأفراد حتى بين الأسر مرتفعة الدخل إلى سوء اختيار الوجبة الغذائية وانتشار أمراض سوء التغذية.

#### خطوات سير الدرس:

#### تهيئة المتعلمين:

\* تسأل المعلمة المتعلمين ما المواصفات التي تفضلون تواجدها في الطعام الذي تتناولونه ، تتلقى الإجابات وتعززهم التعزيز المناسب وتستننتج منهم عنوان الدرس وتدونه على السبورة.

#### عرض الدرس:

1. اكتبى الأهداف على السبورة.
2. ناقشى المتعلمين في مضمون كل هدف..

#### مواصفات الغذاء الصحي:

حتى يكون غذاؤك صحياً ، فلا بد أن تجتمع به عدة شروط ، وهي:

1. أن يحتوى على جميع العناصر الغذائية وبالنسب المناسبة تبعاً للاحتياجات الغذائية لكل فرد حسب سنه ومجهوده وحالته الفسيولوجية وكذلك كمية من الألياف الغذائية.

#### القضايا المتضمنة

1. الصحة الوقائية.
2. المهارات الحياتية.

#### الوسائل التعليمية

وسيلة عن المجموعات الغذائية.

#### المكان:

حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي.

#### الزمن: ٩٠ ق



٢. يكون متنوعاً وفاتحاً للشهية ومقبول الشكل والطعم والرائحة وسهل الهضم.

٣. يكون متماشياً مع العادات الغذائية السائدة في المجتمع والحالة الاقتصادية للأسرة.

٤. يكون نظيفاً وآمناً خالياً من الجراثيم وأى مواد ضارة بالصحة مثل المواد الحافظة والملوثة.



وقد أوضحت منظمة الصحة العالمية أن الغذاء الصحي هو

الذي يقي الإنسان من الإصابة بعدد من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكر وبعض أنواع السرطان ، ومن أهم توصيات

منظمة الصحة العالمية أن تكون كمية الطاقة الكلية (السعرات الحرارية) كافية للجسم لتأدية وظائفه المختلفة على ألا تؤدي إلى زيادة الوزن أو نقصه عن المعدلات الطبيعية بالنسبة للطول.

### الاحتياجات الغذائية

هي أقل كمية من العناصر الغذائية المختلفة ، التي تحافظ على سلامة الجسم من المرض ، وكذلك القيام بوظائفه الطبيعية من هضم وامتصاص وتمثيل وإخراج ..... إلخ.

### الاحتياجات الأساسية من العناصر الغذائية:

استرجعي مع المتعلمين المجموعات الغذائية التي تمت دراستها من قبل في السنوات السابقة.

### الاحتياجات الغذائية في مرحلة المراهقة:



تعتبر مرحلة المراهقة من أهم مراحل النشاط والحيوية ونظراً لمتطلبات النمو خلال هذه المرحلة ؛ فاحتياج الفرد للطعام يزداد ويتضاعف أيضاً ، ومن الملاحظ أن الشهية تزداد تجاه الأطعمة.

ومن هنا كان الاهتمام بتغذية المراهقين واعتبارهم من الفئات الحساسة ؛ إذ لابد من إمدادهم بكمية من العناصر الغذائية اللازمة لهذه المرحلة.

### ١- الاحتياجات اليومية من الطاقة (السعرات الحرارية):

الطاقة هي كمية الحرارة التي تنتج عند احتراق الغذاء في الجسم ، و تختلف الأغذية في مقدار الطاقة التي تولدها تبعاً لما تحتويه من العناصر الأساسية في الغذاء ، أي الكربوهيدرات و البروتينات و الدهون. وتقاس الطاقة من حرق الغذاء بالسعر الحراري (الكالوري).

### تعريف السعر الحراري: Calorie

السعرة الحراري هو كمية الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة ١ كيلوجرام ماء ١ درجة مئوية.



وتزداد الاحتياجات من السعرات الحرارية في هذه المرحلة حيث تكون بالنسبة للذكور ٣٠٠٠ سعرا حراريا في سن ١٤ إلى ١٨ سنة ، و بالنسبة للفتيات تكون ٢٢٠٠ سعرا حراريا في سن ١٤ إلى ١٨ سنة. ومن الجدير بالذكر أن هناك فروقا واختلافات بين المراهقين ، فلا يمكن تطابق حالتين تماماً ، فهناك متوسط ، وقد يكون المراهق أعلى أو أدنى من هذا المتوسط ، ويجب ملاحظة نوعية النشاط الذي يغير متطلبات أو احتياجات المراهق من الطاقة والعناصر الغذائية الأخرى.

## ٢- البروتين:



للحفاظ على النمو السليم للجسم يحتاج المراهق من ٤٥ : ٦٠ جراماً يومياً وذلك من البروتين الحيواني عالي القيمة الحيوية مثل البيض ومنتجات الألبان واللحوم والأسماك وكذلك البروتين النباتي مثل البقول والمكسرات.

## ٣- الاحتياجات من الأملاح المعدنية:

### أ. الكالسيوم:

يحتاج المراهق في هذه المرحلة إلى نسبة عالية من الكالسيوم وبذلك يزداد الاحتياج اليومي من ٨٠٠ إلى ١٣٠٠ مليجرام نظرا لمرحلة النمو السريع للهيكل العظمي. فخلال هذه المرحلة يتكون حوالي ٤٥% من كتلة الهيكل العظمي. و مصادر الكالسيوم في الغذاء هي الألبان ومنتجاتها. كما يوجد في السردين، والسلمون والأسماك العظمية الأخرى وبذور السمسم ، وفي الخضروات الورقية الداكنة ، كما يجب الإقلال من شرب المياه الغازية حيث تحتوي على نسبة عالية من الفوسفور تؤدي إلى إعاقة امتصاص الكالسيوم، لذلك يجب تشجيع المراهقين على خفض استهلاك المشروبات الغازية ، وعلى عدم الإفراط في الأطعمة السكرية الأخرى ، والاهتمام بالحصول على ١٢٠ ملجم من الكالسيوم المطلوبة يوميا من منتجات الألبان والعصير المدعم بالكالسيوم والحبوب ، وغيرها من الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل بذور السمسم والخضروات الورقية مثل السبانخ.

### ب. الحديد:



يحتاج الذكور إلى ١٢ ملجم يوميا ، أما الفتيات فيحتجن إلى ١٨ ملجم بسبب فقدان الحديد شهرياً أثناء فترة الحيض ، والأطعمة الغنية بالحديد تشمل الكبد واللحوم الحمراء والدجاج والبيض والفاصوليا والمكسرات والحبوب الكاملة والخضراوات الورقية مثل السبانخ والملوخية والجرجير والبقدونس.

## كيف تحسب احتياجاتك الغذائية؟

لابد من معرفة الكمية المناسبة لاحتياجاتنا الغذائية اليومية ، ويتم تحديد هذه الكميات خلال مراحل



العمر المختلفة حسب العمر والجنس والطول ونوع النشاط والحالة الصحية والحالة الفسيولوجية (الحمل والرضاعة) ، ثم تترجم هذه الاحتياجات من العناصر الغذائية المختلفة إلى نظام غذائي يومي يقسم على الوجبات اليومية.

### الاحتياجات اليومية من الطاقة:

الطاقة الحرارية اللازمة للإنسان يومياً تُقدر بمجموع السرعات الحرارية اللازمة لمواجهة الأنشطة التالية:

- النشاط الداخلي للجسم ولأجهزته الداخلية ، أي يكون الجسم في راحة تامة دون نشاط عقلي أو جسمي ولكن دون نوم ؛ أي عندما يكون الفرد مستلقياً على ظهره في راحة تامة وفي درجة حرارة معتدلة ، ويعرف بالطاقة الأساسية أو التمثيل القاعدي.
- المجهود أو النشاط اليومي الذهني والعضلي.

### حساب الاحتياجات من الطاقة الحرارية (السرعات الحرارية):

- تقاس الطاقة الأساسية أو التمثيل القاعدي بمقدار ١ سعر حراري لكل كيلوجرام من وزن الجسم في كل ساعة. مثال شخص وزنه ٦٠ كيلوجرام تكون الطاقة الأساسية له تساوي:

$$١ \text{ سعر} \times ٦٠ \text{ كيلوجرام} \times ٢٤ \text{ ساعة} = ١٤٤٠ \text{ سعر} / \text{اليوم}$$

- تُضاف سرعات المجهود الذهني أو العضلي بإضافة النسب التالية من الطاقة الأساسية حسب نوع المجهود اليومي المبذول من الشخص:

$$١٠\% \text{ للنوم معظم اليوم} = \text{الطاقة الأساسية} \times ١٠٠/١٠$$

$$٣٠\% \text{ للجلوس معظم اليوم} = \text{الطاقة الأساسية} \times ١٠٠/٣٠$$

$$٥٠\% \text{ للعمل الخفيف} = \text{الطاقة الأساسية} \times ١٠٠/٥٠ \text{ مثل الطالب والموظف.}$$

$$٧٥\% \text{ للعمل العضلي المتوسط} = \text{الطاقة الأساسية} \times ١٠٠/٧٥ \text{ مثل المدرس والطبيب ورجل المرور وربة المنزل.}$$

$$١٠٠\% \text{ للعمل العضلي الشاق} = \text{الطاقة الأساسية} \times ١٠٠/١٠٠ \text{ مثل العمال والزراعيين والرياضيين.}$$

مثال:

احسب الاحتياجات اليومية من السرعات لطالب لا يمارس مجهوداً عضلياً ووزنه ٦٠ كيلو

الحل:

$$\text{الطاقة الأساسية} = ١ \times ٦٠ \times ٢٤ = ١٤٤٠$$

$$\text{طاقة المجهود (عمل خفيف)} = ١٤٤٠ \times ١٠٠/٥٠ = ٧٢٠$$

$$\text{الاحتياجات اليومية من السرعات} = ١٤٤٠ + ٧٢٠ = ٢١٦٠ \text{ سعر في اليوم}$$

نشاط ١:



اطلبي من كل متعلم حساب السعرات الحرارية اللازمة له.

### حساب الاحتياجات من العناصر الغذائية:

العناصر الغذائية	النسبة المئوية للاحتياجات من السعرات الحرارية
الكربوهيدرات (١ جرام يعطى ٤ سعر)	٥٥%
الدهون (١ جرام يعطى ٩ سعر)	٣٠%
البروتينات (١ جرام يعطى ٤ سعر)	١٥%

بشكل عام يمكن تلخيص نسب العناصر الغذائية الموصى بها في الوجبة الغذائية اليومية كالآتي:

#### أولاً: تقدير كمية البروتين:

تُقدر كمية البروتين بنسبة ١٠% من السعرات الحرارية المطلوبة يومياً و١٥% للفئات الحساسة مثل المراهقين

$$\text{كمية السعرات من البروتين} = \text{السعرات اللازمة} \times 10 / 100$$

جرام البروتين يعطى ٤ سعرات حرارية

$$\text{كمية البروتين} = \text{كمية السعرات من البروتين} \div 4$$

#### ثانياً: تقدير كمية الدهون:

تُقدر كمية الدهون بنسبة ٣٠% من السعرات الحرارية اليومية

$$\text{كمية السعرات من الدهون} = \text{السعرات اللازمة} \times 30 / 100$$

جرام الدهون يعطى ٩ سعرات حرارية

$$\text{كمية الدهون} = \text{كمية السعرات من الدهون} \div 9$$

#### ثالثاً: تقدير كمية الكربوهيدرات:

$$\text{كمية السعرات من الكربوهيدرات} =$$

السعرات الكلية اللازمة - مجموع (سعرات البروتين + سعرات الدهون)

جرام الكربوهيدرات يعطى ٤ سعرات حرارية

$$\text{كمية الكربوهيدرات} = \text{كمية السعرات من الكربوهيدرات} \div 4$$



### جدول تحليل بعض الأطعمة إلى محتواها من السعرات

اسم الصنف	السعرات الحرارية في ١٠٠ جم مأكول	الكمية	الوزن بالجرام	السعرات الحرارية
خبز بلدي	٢٦٢	رغيف متوسط	١٥٢	٣٩٨
خبز فينو	٢٦٢	رغيف متوسط	١٤٠	٤٨٠
أرز مطبوخ	٣٤٣	٣ ملاعق	٦٠	١٣٢
مكرونة مطبوخة بالصلصة	٢٢٠	٥ ملاعق	١٠٠	١٧٢
مكرونة بشاميل	١٧٢	قطعة صغيرة (في حجم الكف)	٢٠٣	٣٥٠
بطاطس محمرة	٣١٦	١٠ أصابع	٥٠	١٥٨
فول مدمس	١٤٢	٣ ملاعق	٧٣	١٠٣
عدس	١٠٧	٦ ملاعق	١٦٤	١٧٥
طعمية	٣٨٨	قرص صغير	٢١	٨٠
كشري	١٥٨	طبق صغير	١٠٠	١٥٨
بيض مسلوق	١١٠	واحدة	٧٠	٧٧
بيض مقلي	١٣٣	واحدة	٧٥	١٠٠
جبين رومي	٣٩٨	قطعتين	٢٥	٨٠ - ١٠٠
جبين اسطانبولي	٢٣٥	قطعة في حجم البيضة	١٣٦	٣٢٠
حبث مثلثات	٣٠٥	قطعة	٢٠	٦١
لبن حليب كامل الدسم	١٠٠	كوب ٢٠٠ مل	١٠٠	٢٠٠
لحم بقرى	١٠٠	شريحة	١٠٠	٢١٥
دجاج مشوي أو مسلوق	١٤٩	ربع دجاجة	٢٥٠	٣٧٢
دجاج بانیه	١٠٠	شريحة	١٠٠	٢٥٠
سمك مشوي	١٤٨	ربع كيلو	٢٥٠	٣٧٠
سمك مقلي	٢٧٠	ربع كيلو	٢٥٠	٦٧٥
جمبري	٩٠	١٠٠ جرام	١٠٠	٩٠
تونة معلبة بالزيت	٢٨٨	علبة		١٦٩
خضر مطهية	٣٢	واحد كوب	٢٠٠	٦٤
محشى كرنب	١١٨	١٠ أصابع	١٥٠	١٧٧
محشى ورق عنب	١٠٧	١٠ أصابع	١٥٠	١٦٠
محشى كوسة	١٠٥	٣ أصابع	٢٢٥	٢٣٧
خضر طازجة				
طماطم	٢٢	واحدة صغيرة	١٠٠	٢٢
خيار	٩	٢ ثمرة	١٠٠	٩
خس	١٠	عدد ١	٤٠٠	٤٠
برتقال	٧٠	واحدة	١٠٠	٧٠
موز	٩٠	واحدة	١٠٠	٩٠
تفاح	٦٠	واحدة	١٠٠	٦٠
مری	٢٨٤	ملعقة كبيرة	٢١	٦٠
حلاوة طحينية	٥٢٠	ملعقة مائدة	١٤	٧٥



## نموذج وجبات يوم كامل للمراهق:

### إفطار:

فول + بيض مسلوق + بطاطس أصابع محمرة أو مشوية +  
جبين أبيض + خبز أسمر + شاي بلبن  
أو طعمية + سلطة طماطم + طحينة + بطاطس بيوريه +  
مربي + خبز أسمر + شاي بلبن  
أو كوب لبن + كورن فليكس + بيضة مسلوقة + شرائح  
طماطم وخيار

### غداء:

كباب حلة + أرز بالخلطة + سلطة خضراء + خبز أسمر.  
أو خضار مشكل باللحم + أرز بالشعرية + سلطة خضراء.  
أو بامية باللحم + أرز ابيض + سلطة خضراء  
أو كشرى + سلطة خضراء + بيض مسلوق + باذنجان مقلى

### عشاء:

جبنة + بيض أوملت + سلطة فاكهة + خبز أسمر  
أو كوب زبادى + ٢ قطعة جبين مثلثات + خبز أسمر + ٢ ملعقة عسل أسود بالطحينة + حبة خيار  
وحبة طماطم + ثمرة فاكهة

### ما بين الوجبات :

فنجان حليب مع قطعتين من البسكويت أو قطعة كيك أو بعض الفاكهة أو الخضر.  
تطلب المعلمة من المتعلمين تصميم نماذج لوجبات يوم كامل لشخص يحتاج إلى ١٤٠٠ سعر في اليوم  
بالاستعانة بجداول السعرات الحرارية للأطعمة

### التقييم :

#### انتقلى للتقييم من خلال الاجابة على الأسئلة التالية :

١. عرف كلاً من: السعر الحراري – الاحتياجات الغذائية – الطاقة الأساسية
٢. ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخطأ:  
أ. ١ جرام من الكربوهيدرات يعطى ٤ سعراً حرارياً.  
ب. الطاقة الحرارية الكلية اللازمة للإنسان هي السعرات اللازمة للنشاط الذهني والعضلي.  
ج. أطعمة الوقاية هي المختصة بالنمو وتجديد خلايا الجسم.  
د. أطعمة البناء هي المختصة بالوقاية من الأمراض.  
٣. اذكر مواصفات الغذاء الصحي.

#### نشاط اثرأى لمراعاة الفروق الفردية:

اطلبى من المتعلمين قص بعض البطاقات المحتوية على المعلومات الغذائية على بعض العبوات  
الغذائية.



## العادات الغذائية

### الدرس الثاني



#### أهداف الدرس

1. من المتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على أن:-
  1. يُعرِّف العادات الغذائية.
  2. يوضح العوامل التي تؤثر على العادات الغذائية.
  3. يذكر اثنين من العادات الغذائية الصحية الموجودة بالمجتمع المصري.
  4. يذكر ثلاثة من العادات الغذائية غير الصحية.
  5. يشرح كيفية تعديل بعض العادات الغذائية غير الصحية.
  6. يحرص على اتباع العادات الغذائية الصحية.

#### المقدمة :

تُعرف العادات الغذائية بأنها: الطرق أو السلوكيات المتبعة في اختيار وإعداد وطهى وتناول الطعام .

والعادات الغذائية تتكوّن وتنشأ نتيجة طريقة التربية والظروف المحيطة والتأثيرات الخارجية مثل الإعلانات ، أو التأثيرات النفسية التي قد يكون لها رد فعل قوى على معتقدات الفرد الغذائية.

وتختلف هذه العادات من مجتمع لآخر ، وكذلك داخل المجتمع الواحد ؛ فمنها الصحيحة ومنها الخطأ التي قد تؤدى لكثير من المشاكل الصحية والاقتصادية والاجتماعية ، وتعرض فيما يلي لبعض هذه العادات.

#### خطوات سير الدرس:

#### تهيئة المتعلمين:

\* تعرض المعلمة على المتعلمين مجموعة من الصور التي تمثل عادات غذائية مختلفة منها الصحى وغير الصحى وتطلب منهم الإشارة إلى الصحى منها بعلامة (√) ويمكن عرضها باستخدام الكمبيوتر ، ثم تسألهم ماذا تمثل تلك الصور وتُدوّن عنوان الدرس على السبورة.

#### عرض الدرس:

1. اكتبى الأهداف على السبورة.
2. ناقشى المتعلمين في مضمون كل هدف..

#### التضاي المتضمنة

1. الصحة الوقائية

#### الوسائل التعليمية

صور لبعض العادات الغذائية  
— عرض تقديمى باستخدام الكمبيوتر.

#### المكان:

حجرة الاقتصاد المنزلى أو الفصل  
الدراسى.

#### الزمن: ٩٠ ق



## عادات غذائية سليمة وصحية:

### من العادات الغذائية السليمة ما يلي:-

#### ١. التنوع في الطعام:

إن التنوع في الطعام يضمن الحصول على طعام متوازن وبالتالي ضمان صحة أفضل ؛ حيث يوجد غذائياً عدد من الأطعمة المكتملة لبعضها البعض لتشكيل غذاءً كاملاً. فإن نقصت أي مجموعة من طعام لن يكون الغذاء متوازناً ، أما إذا تناولت أطعمة مختلفة من كل مجموعة فستضمن حصولك على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك.

#### ٢. تناول البقول مع منتجات الحبوب:



مثل شطائر الفول والطعمية أو الكشري بالحمص ، حيث أن البقول تنقصها بعض الأحماض الأمينية الأساسية التي تستكمل من الحبوب ، وبإضافة السلطة الخضراء وعصير الليمون إليها تصبح وجبة متكاملة ومتزنة.

#### ٣. تناول الجبن القريش:



يُعد الجبن القريش غذاءً بروتينياً عالي القيمة الحيوية ومنخفض في السعرات ، وغالباً ما تُقدم معه الخضروات الطازجة وقد يضاف إليه الزيت والليمون لرفع القيمة الغذائية والحرارية له.

#### ٤. إضافة الثوم والبصل لبعض الأطعمة:

إضافة الثوم والبصل إلى بعض الأغذية كالفول أو العدس أو البصارة أو الأسماك المملحة حيث أن لهما تأثير مضاد للميكروبات.

#### ٥. عصر الليمون على الكبد والسمك والفول المدمس:

يعتبر عصير الليمون مصدراً لفيتامين ج الذي يحول عنصر الحديد الموجود في الوجبة من صورة حديديك الأقل امتصاصاً في الجسم إلى صورة حديدوز الأكثر امتصاصاً مما يؤدي إلى الاستفادة من الحديد الذي يقى من الإصابة بالأنيميا بصورة أكبر.

#### ٦. تناول الخضروات الطازجة مع الوجبات:

الحرص على تناول الخضروات الطازجة مثل الطماطم والخيار والجرجير مع الوجبات من العادات الصحية الجيدة نظراً لما تحتويه من فيتامينات وأملاح معدنية ومضادات الأكسدة التي تحمي الإنسان من الإصابة بكثير من الأمراض ، كما أن وجود الألياف الغذائية في هذه الخضروات يعطى شعوراً بالامتلاء الجزئي فلا يُفرط الإنسان في تناول كميات من الغذاء تفوق احتياجاته.



## عادات غذائية غير صحية:



### ١. عدم تناول وجبة الإفطار:

لوحظ أن الذين لا يتناولون وجبة الإفطار ينخفض لديهم معدل سكر الدم ؛ بسبب عدم وصول غذاء كاف لخلايا المخ مما يؤدي إلى انحلال هذه الخلايا ، كما أنها تعمل على تحفيز الذاكرة والحماية من الإجهاد والسيطرة على الضغط العصبي ؛ حيث تأتي بعد فترة نوم طويلة.

### ناقش مع المتعلمين المشكلات التي تنتج عن عدم تناول وجبة الإفطار.

#### ومن المشكلات التي تنتج عن عدم تناول وجبة الإفطار:

- الشعور بالجوع الذي يقلل القدرة على التركيز والانتباه.
- اختزال كمية العناصر الغذائية اللازمة خلال اليوم للبقاء في حالة صحية جيدة.
- الميل لتناول المزيد من السعرات الحرارية خلال اليوم مما يؤدي إلى حدوث السمنة.
- الإقبال على تناول الأطعمة الجاهزة ذات القيمة السعرية العالية مثل البطاطس المقلية مع المشروبات الغازية مما يؤدي إلى الإصابة بالسمنة وفقر الدم الناتج عن نقص الحديد.



### ٢. تكرار استخدام زيت القلي المستعمل:

تكرار استخدام زيت القلي عدة مرات كما في المطاعم ومحلات الفول والطعمية ؛ وهذه عادة غير صحيحة لأن إعادة استخدام وغيلان الزيت وتسخينه لفترات طويلة في وجود الهواء يترتب عليه تكوّن مركبات عديدة مُعقدة ونواتج الأكسدة للزيت ومعظمها ضار بالصحة بل إن بعضها قد يسبب الإصابة بالسرطان.



### ٣. شرب الشاي بعد تناول الوجبات مباشرة:

اعتاد الكثير من الناس على شرب الشاي بأحد نوعيه (الأسود أو الأخضر) مباشرة بعد تناولهم الطعام وخاصة بعد تناول وجبة الطعام الدسمة لاعتقادهم بأهميته في هضم الطعام ، ويشربه آخرون كجزء من عاداتهم الغذائية.

ويحتوي مشروب الشاي على مركب التانين Tannin ذو التأثير السلبي على امتصاص بعض العناصر المعدنية كالحديد والزنك والفسفور الموجودة في الطعام نتيجة اتحاده معها وتكوينه مركبات معقدة يصعب امتصاصها في الأمعاء وبالتالي عدم استفادة الجسم منها ، وتزداد نسبة التانين المستخلص من مشروب الشاي كلما طالت فترة غليته ، وبقاؤه في الماء الساخن، لذا ينصح بعدم غلي الشاي مدة طويلة لتقليل ما يستخلص من هذا المركب فيه ، وعدم شرب الشاي بعد تناول وجبات الطعام مباشرة.





#### ٤. الإسراف في تناول المياه الغازية:



من المعتقدات الخاطئة المنتشرة بين الناس أن المشروبات الغازية تساعد على هضم الطعام ، ولكن العكس هو الصحيح؛ حيث تحتوى على غاز ثاني أكسيد الكربون الذى يؤدي إلى الإقلال من دور الإنزيمات الهاضمة التى تفرزها المعدة وتؤدي إلى عرقلة عملية الهضم ، كما تحتوى الأنواع البنية اللون منها على الكافيين الذى يؤدي إلى زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم ، وتحتوى المشروبات الغازية أيضاً على أحماض فوسفورية تؤدي إلى ضعف وهشاشة العظام مما يجعلها أكثر عرضة للكسر.

فالمشروبات الغازية لا توفر للجسم أى فائدة غذائية ، بل تحتوى على المزيد من السكر والأحماض بالإضافة للمواد الحافظة والملونة.

وضحى أيضاً أضرار مشروبات الطاقة التى يتناولها البعض ظناً منهم أنها مفيدة وتعطى طاقة للجسم ، إلا أنها تحتوى على نسبة مرتفعة جداً من الكافيين والسكر ؛ الأمر الذى يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ونسبة السكر فى الدم والإصابة بأمراض القلب ، وبمرور الوقت يتم التعود عليها ويصاب الشخص بالتعب والصداع والإمساك ولن يشعر بنفس تأثير الطاقة.

#### ٥. الإقبال على تناول المكرونة الجاهزة:

انتشرت المكرونة الشعرية او النودلز فى الآونة الأخيرة بشكل كبير وأصبح يحبها ويتناولها الكثير من الأطفال والشباب فهى طعام سريع التحضير كما أنها لذيذة وقليلة التكلفة ، إلا أنها قد تؤثر بالسلب على صحة الإنسان وذلك للأسباب الآتية:-

١. تحتوى على الكثير من الدهون لذلك فهى تعمل على رفع نسبة الكوليسترول بالدم مما يعرض للإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب.

٢. تحتوى على الكثير من النشويات ، وعلى هذا فعندما يتناولها الانسان بكثرة ويستبدلها بالوجبات الصحية المفيدة فهو يعمل على حرمان جسمه مما يحتاجه من عناصر غذائية هامة لصحته.

٣. تحتوى على المادة E٦٢١ ، وهذه المادة تندرج ضمن مكسبات الطعم ومن أضرار هذه المادة انها تعمل على إتلاف خلايا المخ وإضعاف الذاكرة وفقدان القدرة على التركيز كما انها تتسبب فى الإصابة ببعض الأمراض مثل الرعاش والألزهايمر والصداع المستمر.

٤. تحتوى على الكثير من الصوديوم ، حيث يستخدمون ملح الصوديوم من اجل الحفاظ عليها ، وكثرة الملح تعمل على رفع ضغط الدم مما يضر بصحة الانسان خاصة مرضى ضغط الدم المرتفع .



#### ٦. الإفراط في تناول الوجبات السريعة:

نظراً لانتشار مطاعم الوجبات السريعة والجاهزة فى مجتمعاتنا العربية ؛ فقد زادت نسبة البدانة، هذا إلى جانب ما قد ينتج عنها من مشاكل صحية



مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة الكوليسترول والإصابة بأمراض القلب والسكري والسرطان ، وأرجعت الدراسات ذلك لتناول الوجبات السريعة ، وإهمال الخضراوات والفاكهة.

كما أن الوجبات السريعة بما تحتويه من كميات كبيرة من الدهون و مكسبات الطعم تؤثر على كيمياء المخ ، فيصبح قرار التوقف عن هذه الوجبات في غاية الصعوبة.

### ملحوظة هامة: عزيزتي المعلمة ...

ناقشى المتعلمين في أضرار الإسراف في تناول رقائق البطاطس المقلية الجاهزة حيث أنها تحتوى على نسبة عالية من الزيت مما يجعلها أغذية عالية السعرات الحرارية فتؤدى إلى البدانة ، بالإضافة إلى احتوائها على المواد الحافظة الضارة بالصحة ، كما أثبتت الدراسات وجود علاقة بين مادة الأكريلاميد التى تتكون في البطاطس عند معاملتها بدرجة حرارة مرتفعة جداً وبين حدوث السرطان.

اطلبي من المتعلمين أن يذكروا عادات غذائية أخرى غير صحية موجودة في بيئتهم.

### تغيير العادات الغذائية غير الصحية:

إن عملية تغيير العادات الغذائية تعتبر من الأمور الصعبة بالنسبة للفرد ، حيث أن هذه العادات يمارسها الفرد منذ الصغر ، فهي ترتبط بالعادات والتقاليد والمستحدثات في المجتمع ، وتلعب الإعلانات دوراً هاماً وخطيراً في تغيير العادات الغذائية سواء للأحسن أو الأسوأ.

### إرشادات لتغيير العادات غير الصحية:

#### ١. ضع أهدافا واقعية وحاول تحقيقها:

من المؤكد أنك لا تستطيع بين عشية وضحاها أن تغير العادات غير الصحية التي تراكمت على مدى سنوات طويلة. لذا ، فإن المسألة ستعتمد على ممارسة العادات الصحية الجديدة والتدريب عليها تكراراً.

#### ٢. دَوِّن ما تأكله من أطعمة:

قم بتدوين كل ما تأكله لتصبح قادرا على مراقبة أنواع الأطعمة التي تتناولها واسأل نفسك : هل أنا أتناول وجبات خفيفة عوضاً عن إعداد وجبات صحية؟ هل أتناول الأغذية السريعة ذات السعرات الحرارية العالية؟ هل عاداتي الغذائية تحتاج إلى تعديل؟ وبعد ذلك يمكنك أن تبدأ في العمل على تغيير العادات غير الصحية تدريجياً والاستعاضة عنها بأخرى صحية.

#### ٣. لا تهمل وجبة الإفطار:

كثير من الناس يهملون وجبة الإفطار معتقدين أن ذلك قد يخلصهم من بعض السعرات الحرارية، لكن الحقيقة هي أن ذلك قد يؤدي أكثر إلى إصابتهم بالبدانة.



#### ٤. احرص على التوازن بين كميات الطعام المتناولة:



هناك قاعدة بسيطة تساعدك على تناول الكميات المناسبة من الأطعمة المناسبة ، وهذه القاعدة هي أن تملأ نصف طبقك بالخضراوات والفاكهة وربعه بالنشويات (كالبخبز والمكرونه) وربعه بالبروتين الذي يوجد في اللحوم والأسماك والبيض ، مع قليل جداً من الدهون للمحافظة على وزن الجسم في الحدود الطبيعية.

#### ملحوظة هامة: عزيتي المعلمة ...

وضحي للمتعلمين أنه يمكنهم الاستعانة بشبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) والدخول على موقع طبقى My plate لمعرفة كيفية تكوين طبق غذائي متوازن.

#### ٥. تناول ألوان مختلفة من الأطعمة:



حاول أن يكون معظم الاطعمة المتناولة ملونة أي الفواكه والخضراوات والحبوب وغيرها من ذوات الالوان المختلفة ؛ حيث ثبت أنها تحتوى على مركبات نشطة حيويًا تُعرف بالفيتو كيموايات Phyto-chemicals (ليست معادن أو فيتامينات) وترتبط دائماً بالصبغات الملونة ، وهى تزيد من مناعة الجسم ضد الأمراض.

#### ٤. الجلوس حول منضدة الطعام مع أفراد الأسرة:



الجلوس حول المنضدة مع أفراد الأسرة وتجاذب أطراف الحديث يجعلك تأكل ببطء وتركز في ما تأكله وتستمتع به ، على عكس الجلوس أمام شاشات التلفزيون الذى يجعلك لا تنتبه إلى ما تأكله وتصاب بالبدانة ، فضلاً عن أن ذلك يقوى الروابط الأسرية. وأخيراً فإن الاعتدال في تناول الطعام مع ضرورة التنوع وعدم الإسراف في تناول نوع معين من الغذاء يساعد على تكوين عادات غذائية سليمة ، وكما قال الله سبحانه وتعالى في كتابه الكريم:

بسم الله الرحمن الرحيم

«وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين»

صدق الله العظيم (الأعراف ٣١)

#### التقييم :

انتقلى للتقييم من خلال الاجابة عن الاسئلة التالية :

- اذكر اثنتين من العادات الصحية مع التوضيح.



- اذكر اثنتين من العادات غير الصحية وانقدهما.
- وضح ثلاث من المشكلات التي يمكن أن تنتج عن عدم تناول وجبة الإفطار؟

### علل لما يأتي:

- عدم الإسراف في تناول المشروبات الغازية.
- الجمع بين البقول والحبوب في وجبة غذائية واحدة.

### نشاط اثرائي لمراعاة الفروق الفردية:

- اطلبى من المتعلمين عمل لافتات توعية بالعادات الغذائية الصحية السليمة وتجنب العادات الغذائية غير الصحية.



## التلوث الغذائي

### الدرس الثالث



#### أهداف الدرس

1. من المتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على أن:-
1. يوضح مفهوم التلوث الغذائي.
2. يعدد عوامل فساد الغذاء.
3. يذكر اثنتين من طرق الوقاية من التلوث الغذائي بالمنزل.
4. يعطى ثلاثة أمثلة للمواد الكيميائية التي تستخدم في حفظ الأطعمة.
5. يوضح أضرار المواد الحافظة الكيميائية.
6. يشارك بإيجابية في المناقشات بالدرس.

#### المقدمة :

يعتبر الغذاء عاملاً ضرورياً للحياة والمحافظة عليها ، ورغم ذلك فإذا ما تلوث الغذاء بإحدى الطرق المختلفة فإنه قد يصبح هادماً لهذه الحياة.

#### خطوات سير الدرس:

#### تهيئة المتعلمين:

\* توضح المعلمة أن الغذاء قد يؤدي إلى تمتع الإنسان بصحة جيدة وقلة التعرض للإصابة بالأمراض ، إلا أنه في أحيان أخرى قد يكون سبباً في إصابته بالمرض. فمتى تحدث هذه الحالة؟ تتلقى المعلمة إجابات المتعلمين وتعززها التعزيز المناسب ثم تذكر أن درس اليوم هو التلوث الغذائي وتدون عنوان الدرس على السبورة.

\* تناقش المعلمة المتعلمين في مفهوم التلوث الغذائي وأسبابه وطرق الوقاية منه حيث يُعد من أهم أسباب الإصابة بالأمراض.

#### عرض الدرس:

#### مفهوم التلوث الغذائي:

تعرض الغذاء لتغيرات غير مرغوبة مظهرية أو صحياً و ذلك نتيجة لفعل الانزيمات أو الميكروبات التي قد تتواجد في الغذاء.



#### التغايا المتضمنة

1. الصحة الوقائية.
2. حقوق الإنسان.
3. الوعي القانوني والحقوق والواجبات - حماية المستهلك

#### الوسائل التعليمية

الوسائل التعليمية: صور توضح بعض مظاهر تلوث الغذاء

#### المكان:

حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي.

#### الزمن: ٩٠ ق



تسأل المعلمة المتعلمين: ما هي العوامل التي يمكن أن تسبب تلوث أو فساد الغذاء؟

تتلقى الإجابات وتعززها ثم تبدأ في شرح كل عامل على حدة مع التوضيح بالأمثلة من واقع الظواهر التي قد يراها الطلاب في المجتمع.

## عوامل تلوث الغذاء:

### ١- التلوث الميكروبي:

يحدث هذا النوع من التلوث الغذائي عن طريق الأحياء الدقيقة (الميكروبات) والتي عادة ما توجد في البيئة المحيطة بالمادة الغذائية كالتربة والهواء والماء ، إضافة إلى الإنسان والحيوان ، وتحدث الإصابة بالمرض عن طريق تناول غذاء يحتوي على أعداد كبيرة من الميكروبات.

#### أ - السموم التي تفرزها بعض الميكروبات (التوكسينات):

عندما تصل الميكروبات إلى الأمعاء الدقيقة للإنسان فإنها تتكاثر وتنتج سموم (توكسينات) وبالتالي تظهر أعراض المرض ، وهي تصل إلى الغذاء نتيجة الإهمال في النواحي الصحية وعدم معاملة الأغذية معاملة حرارية كافية وكذلك سوء تداول المادة الغذائية منذ بداية وأثناء التصنيع ، إضافة إلى عدم تبريد الأغذية في بعض الأحيان تبريداً ملائماً أو عن طريق تعرض الغذاء - خاصة في الأماكن الملوثة - للذباب والحشرات.

ومن أمثلة هذا النوع من التلوث التسمم البوتيوليني وهو من الأمراض المفزعة بالنسبة للإنسان حيث يسبب شللاً جزئياً أو كاملاً للأعصاب ويحدث نتيجة للسموم التي يفرزها ميكروب الكلوسترديوم بوتولينم في الأغذية ، وهو ميكروب لا هوائي وينمو في الأغذية المحفوظة بطرق غير سليمة ، وتظهر علامات فساد على العبوات الملوثة بهذا الميكروب مثل رائحة كريهة وقد تكون مصحوبة بانتفاخ العبوات.

#### وللوقاية من هذا النوع من التلوث يجب مراعاة الآتي:-

- يفضل طهي الطعام جيداً حتى درجة الغليان والتأكد من أن اللحوم قد نضجت نضجاً كاملاً وليس نصف سواء كالتالي يوجد بها لحم أحمر أو وردي ، لأنها قد تحتوى على جراثيم ضارة من شأنها أن تسبب التسمم الغذائي .
- يجب ألا تقل درجة تبريد الثلاجة عن الخمس درجات مئوية حتى يتم قتل الجراثيم التي توجد بالطعام النيئ .
- يجب حفظ الطعام المطهى المتبقي في الثلاجة في فترة لا تتجاوز التسعين دقيقة ولا تزيد مدة بقائه في الثلاجة عن اليومين .



#### ب - التلوث بسموم الفطريات (العفن):

تنمو بعض أنواع الفطريات على الأغذية وتفرز سموماً شديدة الخطورة على صحة الإنسان حيث تسبب سرطان الكبد وخللاً بوظائف القلب والأنسجة المختلفة ، وكذلك حدوث تغيرات وراثية وتشوه بالأجنة.



والأغذية الأكثر عرضة للتلوث بالفطريات (العفن) هي الحبوب مثل: القمح والذرة ، والبقوليات مثل: الفول السوداني والعدس والفاصوليا واللوبيا والبسلة الجافة ، وهكذا الخبز والدقيق إلى جانب الأنواع المختلفة من المكسرات مثل البندق واللوز ، والفواكه المجففة مثل: التين والمشمش والزبيب والقراصيا والبلح.

### وأهم مسببات التلوث بالفطريات:

- التخزين السيئ في أماكن مرتفعة الحرارة والرطوبة.
- طول مدة التخزين وعدم استخدام العبوات المناسبة.
- تستنتج المعلمة طرق الوقاية مع المتعلمين.

### ٢- التلوث الغذائي الكيماوي :

يحدث هذا النوع من التلوث الغذائي عند وصول أي مادة كيميائية خطيرة أو سامة إلى المادة الغذائية ، مما يجعلها ضارة وغير صالحة للاستهلاك البشري، وقد يؤدي استهلاكها للإصابة بتسمم غذائي. والتلوث الكيماوي للأغذية يحدث بطرق ووسائل متعددة، فهو قد يحدث عن طريق الخطأ والإهمال، أو عن طريق الاستخدام الخاطئ وغير السليم للمواد الكيماوية المختلفة. ومن عوامل التلوث الغذائي الكيماوي:



#### أ - المبيدات الحشرية :

ويحدث التسمم نتيجة تناول خضروات أو فاكهة بعد رشها بالمبيدات مباشرة لعدم الغسيل الجيد لها ، ويحدث أيضاً التسمم بالمبيدات الحشرية المنزلية نتيجة إساءة الإستخدام وبالرغم من ضرورة استخدامها للمحافظة على المنتجات الزراعية ، فإنها قد تكون إحدى الملوثات الكيماوية الخطيرة للمنتجات الزراعية عندما ترش رشاً جائراً وبنسب عالية عن الحدود المنصوص عليها دولياً ، إضافة إلى أن الاستعمال في قطف هذه المنتجات الزراعية من قبل المزارعين وعدم تركها فترة زمنية كافية للتخلص من بقايا هذه المبيدات يزيد من تفاقم هذه المشكلة. إضافة إلى ذلك يمكن أن يتعرض الغذاء من الخضار والفواكة إلى التلوث الكيماوي عن طريق الأسمدة الكيماوية.

وللوقاية من التسمم بالمبيدات يجب غسل الخضروات والفاكهة جيداً بالماء والصابون ويمكن شطفها بالخل للقضاء على الميكروبات

#### ب- المواد المضافة:

قد تتعرض الأغذية المحفوظة للتلوث الكيماوي بواسطة المواد الحافظة التي تضاف إليها مثل النترات أو المواد الملونة أو المحسنة للطعم وذلك عند عدم استعمالها بالقدر المسموح. ولذلك يُنصح بالإقلال من تناول الأطعمة المحفوظة بقدر الإمكان.



## ج-المعادن الثقيلة :

أصبح التسمم بالمعادن الثقيلة مثل الرصاص والزرنيق والكاديوم والزنك والنحاس من أكبر المشكلات التي تواجه الإنسان في الوقت الحاضر حيث يؤدي تعرض الإنسان وتناوله لهذه المعادن إلى حدوث بعض الأمراض مثل الفشل الكلوي، والذي أصبح في زيادة مخيفة في الآونة الأخيرة. ويؤدي هذا النوع من التسمم إلى : خلل وظائف الكبد وزيادة حالات الإجهاض والأنيميا، وقد يؤدي كذلك إلى حالات من التخلف العقلي ترجع إلى التأثير الضار لهذه المعادن على الجهاز العصبي. والأغذية الأكثر عرضة للتلوث بالمعادن الثقيلة هي:

١. أسماك المياه الملوثة بمياه الصرف الصحي ومخلفات المصانع.
٢. الخضرا والفاكهة المزروعة على جوانب الطرق حيث يعرضها ذلك للتلوث بعامد السيارات.
٣. الأغذية غير المغلفة والمعروضة للبيع على جوانب الطرق ومع الباعة الجائلين.
٤. الأغذية المعلبة - خاصة الحمضية منها - والتي يستخدم الرصاص في لحام عبواتها.



ولذا يجب عدم شراء الأطعمة المكشوفة مثل الخبز الذي يباع على الأرصفة حيث يكون معرضاً لعوادم السيارات مما يؤدي للتسمم بالرصاص.

تسأل المعلمة المتعلمين عن الأمور الأخرى التي يجب مراعاتها للوقاية من التلوث الغذائي بصفة عامة ، تتلقى الإجابات وتعززها أولاً بأول وهي كالآتي:

- غسل اليدين بالماء الدافئ والصابون وتجفيفهما جيدا قبل تناول الطعام ، وبعد لمس الأطعمة النيئة مثل البيض والخضار واللحوم والأسماك ، وبعد استخدام صناديق القمامة ، وبعد الدخول إلى الحمام ، وبعد لمس الحيوانات .
- يجب غسل الأسطح الخاصة بإعداد الأطعمة بالماء والصابون قبل وبعد استخدامها وخاصة التي نستخدمها في اللحوم النيئة أو البيض أو الخضراوات .
- يجب غسل الفوط الخاصة بتجفيف الأواني المنزلية بصفة دورية وتجفيفها جيدا قبل الاستخدام مرة أخرى ، حتى لا تتعرض لتراكم الجراثيم عليها وعدم استخدامها في تجفيف الأيدي أو الأسطح والمناضد .



- يجب استخدام سكاكين للطعام الجاهز عند تقطيعه غير التي تستخدم في تقطيع الطعام النيئ مثل اللحوم والخضراوات النيئة .
- يجب استخدام ألواح تقطيع للأطعمة الجاهزة مختلفة عن تلك التي يتم استخدامها لتقطيع اللحوم النيئة والأسماك ، لأن الأطعمة النيئة قد تحتوي على جراثيم ممكن أن تنتشر بسهولة إلى أدوات التقطيع ولا سيما الألواح.



- يجب حفظ اللحوم النيئة بمكان بعيداً عن الأطعمة الأخرى مثل الفواكه والخبز والسلطات ، وتغطيتها جيداً .
- لإذابة الدجاج أو اللحوم المتجمدة أو الأسماك يفضل إخراجها من الفريزر قبل طهيها بنحو ١٢ ساعة ووضعها في مصفاة داخل الثلاجة مع وضع إناء أسفلها لتلقى السوائل المذابة والمتساقطة، حيث تعطى المصفاة الفرصة للهواء كي يتخلل جميع الجوانب ، واحرصي على نزع الكيس الذي يحفظ تلك اللحوم قبل بدء عملية الإذابة ، وتستخرج من الثلاجة قبل إعداد الطعام بفترة وجيزة ، ويجب عدم ترك الطعام ليذوب خارج الثلاجة لفترة طويلة لأن ذلك يجعله عرضة لتكاثر البكتيريا.

### انتبه جيداً:

من المفيد تطهير آثار الدم والأنسجة والسوائل الناتجة عن اللحوم والطيور والأسماك النيئة بمحلول مخفف من الكلور ؛ وذلك بإضافة جزء واحد من الكلور المركز بنسبة ٥% إلى ٤٩ جزءاً من الماء ، وبزمن من التلامس ١٠ دقائق بعد غسلها أولاً بالماء والصابون ، ثم مراعاة التنظيف الجيد بالماء والصابون والشطف جيداً بالماء الجاري لإزالة آثار محلول الكلور المخفف الذي يجب تحضيره يومياً ، مع عدم تلامسه مع المواد التي تتلف بتأثيره.

### ملحوظة:

يجب ارتداء قفاز لاتكس عند التلامس مع اللحوم والطيور والأسماك النيئة وأثناء التنظيف والتطهير ، مع ضرورة التخلص منه بعد انتهاء العمل. وفي حالة استخدام قطعة قماش أو أسفنج لتنظيف اللحوم والطيور والأسماك النيئة يجب التخلص منها إذا تعدد تنظيفها وتطهيرها.



- التأكد من تاريخ الإنتاج والصلاحية على العبوات الغذائية قبل الشراء.
- عند تناول الأطعمة المعلبة يجب استعمال العبوة عقب فتحها مباشرة وإذا تبقى منها جزء ، يحفظ في الثلاجة في إناء آخر لمدة يومين أو ثلاثة على الأكثر حتى لا تتعرض للفساد.
- يجب التخلص من الطعام الذي انتهت فترة صلاحيته مهما كانت الظروف خاصة في الأطعمة المعلبة.
- عدم شراء الأطعمة من الباعة الجائلين.
- عند الذهاب للتسوق وشراء الأطعمة اجعل اللحوم النيئة بأنواعها هي آخر ما يتم شراؤه لأنها سريعة الفساد مع فصلها عن باقى الأطعمة.





## المواد المضافة الحافظة والمُلوّنة

يتم إضافة هذه المواد إلى المادة الغذائية لعدة أغراض أهمها:

1. زيادة فترة حفظ المادة الغذائية خصوصا إذا كان هذا الغذاء ينتج في أوقات موسمية .
  2. تعبئتها بغية توسيع نطاق توزيعها أو تخزينها لمدة طويلة تتراوح بين عدة شهور أو عدة سنوات.
- وهي ذات تأثير ضار بالنسبة للأحياء الدقيقة (البكتريا والفطريات والخمائر) حيث تمنع نشاطها وتكاثرها ، بمعنى أن لها تأثيرا حافظا بالنسبة للمادة الغذائية.

### وتنقسم المواد الحافظة إلى:

#### المواد الحافظة الطبيعية:

مثل السكر والملح والأحماض العضوية مثل حمض الخليك وحمض اللاكتيك والتوابل وزيتونها وثاني أكسيد الكربون الذي يستخدم كعامل مساعد في حفظ المياه الغازية وهذه المواد يمكن إضافتها إلى الغذاء بأي تركيز يتفق مع ذوق المستهلك وطبيعة المواد المحفوظة .

#### المواد الحافظة الكيميائية:

وتُعتبر المعلبات والأغذية المحفوظة عن طريق المواد الكيميائية على سبيل الحفظ أو إعطاء النكهة أو بغرض التلوين على قدر كبير من الخطورة نظراً لما لها من علاقة بانتشار بعض الأمراض. وقد أجريت عدة أبحاث ودراسات للكشف عن الأضرار المحتملة للمواد الحافظة وتحديد النسب الآمنة منها مثل:-

- **حامض البنزويك:** الذي يضاف بكثرة إلى العصائر المعلبة والمشروبات الغازية والمخللات تسبب الجرعات العالية منه اضطراب في الجهاز العصبي وتشنجات.
- تحتوي الأغذية المحفوظة على نسبة مرتفعة من الصوديوم مما قد يؤدي إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم عند الإسراف في هذه الأغذية.
- **النترات:** وهي تضاف إلى اللحوم مثل السجق لجعل لونها أفضل ، وقد ثبت أن الإكثار من هذه المادة يحولها إلى مادة مسرطنة حيث يتفاعل مع منتجات اللحوم مكوناً مركب يسمى نيتروز أمين الذي يعتبر أحد مسببات السرطان.
- **أحادي جلوتامات الصوديوم:** هذه المادة تعطي النكهة المستحبة لبعض المواد الغذائية مثل مكعبات مرق الدجاج والشوربة سريعة الإعداد ، وقد أثبتت الدراسات أنها تؤدي إلى تلف جزء في المخ وتقلل القدرة على التعلم وقد تسبب التخلف العقلي عند الأطفال ، ولذا يجب عدم إعطائها للأطفال أقل من ست سنوات.
- **المحليات الصناعية:** مثل السكرين والأسبارتام وهي تستخدم كبديل للسكر العادي لانخفاض سرعاتها الحرارية ولذا يستخدمها بعض الأشخاص بهدف إنقاص الوزن ، إلا أن بعض الأبحاث أثبتت





علاقتها بالسرطان والإصابة بالقلق والاكتئاب ، وزيادة النشاط عند الأطفال الذي يتميز بالاندفاع واللامبالاة وقلة الانتباه وارتفاع النشاط الحركي.

• **بعض الألوان الصناعية** مثل التارترازين ذو اللون الأصفر والذي يُضاف بكثرة إلى الحلويات



والمشروبات الغذائية ورقائق الذرة ومكعب مرق الدجاج وغيرها من الأغذية ذات اللون الأصفر ، أثبتت الأبحاث أنها تؤدي إلى الحساسية وعدم التركيز وفقدان القدرة على التعلم وزيادة النشاط عند الأطفال.

بالإضافة إلى ما سبق فإن تراكم المواد الحافظة في الجسم يؤدي إلى ضعف جهاز المناعة وتدمير الجهاز الهضمي والكبد.

### التقييم :

➤ **انتقل للتقييم من خلال الاجابة على الاسئلة التالية :**

- ما المقصود بالتلوث الغذائي؟
- عدد عوامل تلوث الغذاء مع شرح اثنين بالتفصيل.
- وضح الغرض من إضافة المواد الحافظة إلى المادة الغذائية.

➤ **علل لما يأتي:-**

- استخدام سكاكين وألواح التقطيع للحوم النيئة غير التي تستخدم للخضروات الطازجة.
- يفضل طهي الطعام جيداً حتى درجة الغليان.

➤ **المواد المضافة للغذاء قد يكون لها جوانب إيجابية وأخرى سلبية. وضح هذه العبارة مع ذكر ثلاثة أمثلة لها.**

➤ **أمامك إحدى العبوات الغذائية. كيف تتعامل معها قبل شرائها وحتى تناولها؟**

➤ **نشاط اثرائي لمراعاة الفروق الفردية:**

- اطلبى من المتعلمين إعداد فقرة مختصرة للإذاعة المدرسية للتوعية بمخاطر التلوث الغذائي وكيفية الوقاية منه.
- إعداد بحث عن التلوث الغذائي.



## نظرة على الأغذية السريعة Fast foods

### الدرس الرابع



#### أهداف الدرس

1. من المتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على أن:-  
يُعطي ثلاثة أمثلة للأغذية السريعة.
2. يذكر بعض الأضرار التي تنتج عن تناول الأغذية السريعة في المطاعم.
3. يستنتج الأضرار الصحية الناتجة عن الإسراف في تناول الدهون.
4. يوضح الضرر الناتج عن الإسراف في تناول الأغذية البروتينية.
5. يقترح طرقاً لتجنب الضرر الناتج عن تناول الأغذية السريعة.
6. يحرص على إعداد الأغذية السريعة في المنزل.

#### المقدمة :

يُقبل الكثيرون على تناول الأطعمة الجاهزة التي تُباع في المطاعم مثل الهامبورجر وقطع الدجاج المقلية والسوسيس والبطاطس المحمرة وما يصاحبها من المشروبات الغازية وهي ما تُعرف بالأغذية السريعة Fast Foods.

لقد أصبحت تلك الأغذية السريعة تمثل جزءاً كبيراً من المأخوذ الغذائي لهم ، وذلك لسهولة تناولها وتواجدها في كل مكان ، وقد تناولت الدراسات والأبحاث العديد من الأضرار الصحية والغذائية التي تسببها تلك الأغذية.

#### خطوات سير الدرس:

##### تهيئة المتعلمين:

\* تعرض المعلمة صوراً لبعض الأغذية السريعة التي تباع بكثرة في مطاعم الوجبات السريعة ، ثم تستنتج عنوان الدرس وتدونه على السبورة.

\* تسأل المعلمة المتعلمين هل يشترن هذه الأطعمة من مطاعم الوجبات الجاهزة أم تكون معدة في المنزل. وأيها يفضلون؟ وما هي أكثر الأطعمة التي يتناولونها من بين هذه الأطعمة؟ ولماذا سميت بالأغذية السريعة؟ ثم تتوصل معهم إلى التعريف المناسب للأغذية السريعة.

#### الخطايا المتضمنة

1. الصحة الوقائية.
2. ترشيد المستهلك.
3. التماسك الأسري.

#### الوسائل التعليمية

كروت وإعلانات لبعض الأغذية السريعة التي تُباع في المطاعم.

#### المكان:

حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي.

#### الزمن: ٩٠ ق



## عرض الدرس:

١. اكتبى الأهداف على السبورة.
٢. ناقشى المتعلمين في مضمون كل هدف.

### تعريف الأغذية السريعة:



يطلق مصطلح الأغذية السريعة على الطعام الذي يتم تحضيره بسرعة وسهولة ، بحيث يوفر الوقت والجهد ، ولذلك فهو في جوهره وصف لطريقة إعداد الطعام ، ويرتبط بمجموعة من الأغذية والوجبات التي تتميز بارتفاع محتواها من الدهون والصوديوم والسكر والسعرات الحرارية ، كما أنها لا تحتوي على كميات كبيرة من الألياف والفيتامينات.

وتُعرف مطاعم الأغذية السريعة بأنها المطاعم التي تقدم الأطعمة الجاهزة مثل الشطائر بأنواعها (برجر - سجق - فول - طعمية ..) وقطع الدجاج المقرمش والبيتزا وكذلك المشروبات الغازية.

- تسأل المعلمة المتعلمين عن الأسباب التي تجعلهم يقبلون على الوجبات الجاهزة وتدونها على السبورة.

ثم توجه لهم السؤال التالي: ما مخاطر الأغذية السريعة الجاهزة؟

تستمع لإجابات المتعلمين وتعززها التعزيز المناسب

ثم توضح المعلمة أن العديد من الدراسات العلمية التي أُجريت على الأغذية السريعة التي تُقدم في المطاعم أثبتت المخاطر الصحية التي يمكن أن نتعرض لها جراء الإسراف في تناول تلك الأغذية.

### أضرار الأغذية السريعة:

- تحتوي على كميات زائدة من الدهون خاصة الدهون المشبعة والكوليسترول ؛ مما يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين.
  - تحتوي الأغذية السريعة مثل الهامبورجر والسجق والهوت دوج على كثير من المواد الحافظة مثل أحادي جلوتامات الصوديوم والألوان الصناعية مثل النترات التي لها تأثير ضار جداً على صحة الإنسان.
- عزيزتي المعلمة .. قومي بعمل تغذية راجعة لمعلومات المتعلمين عن أضرار المواد الحافظة التي سبق**

### دراستها في درس التلوث الغذائي

- يُضاف إلى هذه الأغذية كميات كبيرة من الملح والتوابل ؛ مما يؤدي إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم وتهيج القولون.
- تؤدي متطلبات الإنتاج السريع في المطاعم إلى عدم طهي اللحوم جيداً ، وبالتالي إضافة الكثير من التوابل للتغطية على هذا العيب ، كما قد تؤدي أيضاً إلى عدم اتباع الإجراءات الصحية اللازمة مثل



غسل الخضروات جيداً ، أو تلوث الطعام والشراب ؛ الأمر الذى يفتح الطريق أمام الإصابة بأمراض مثل التيفود والتهاب الكبد الوبائي (أ).

- الإسراف فى تناول الأغذية البروتينية يؤدي إلى سرعة إفراز الكالسيوم فى البول ، مما يعوق امتصاص الكالسيوم من العظام واستمرار ذلك لفترة طويلة يؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام إلى جانب الإصابة بحصوات الكلى وارتفاع حمض اليوريك بالدم (النقرس).
- عادة ما تقدم المياه الغازية مع الوجبات السريعة التى تحتوى على نسبة مرتفعة من الفوسفور والكافيين اللذان يعوقان امتصاص الكالسيوم مما يسبب أيضاً الإصابة بهشاشة العظام.
- معظم الأغذية السريعة فقيرة جداً فى محتواها من فيتامين (أ) و(ج) وكذلك الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والمغنسيوم والحديد والزنك والتى لها أهمية كبيرة لجسم الإنسان.
- بالرغم من أن بعض مطاعم الأغذية السريعة تقدم السلطات مع الوجبات إلا أننا لا نعرف مدى الاهتمام بنظافتها ، كما يتم تقطيع الخضروات قطعاً صغيرة جداً مما يفقدها الكثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية الهامة للجسم.
- تعتبر الأغذية السريعة فقيرة جداً فى محتواها من الألياف ؛ مما يُعرض الإنسان للإصابة بالإمساك وأمراض القولون ، خاصة مع إهمال تناول الخضروات والفاكهة ، وقد ثبت أن للألياف أهمية كبيرة فى الوقاية من سرطان القولون.

مما سبق نجد أنه قد تحتوى بعض الأغذية السريعة على العناصر الغذائية المفيدة ، إلا أن الضرر يكمن فى كثرة تناولها ؛ خاصة المرتفعة فى الدهون والسعرات ، مع انخفاض محتواها من الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف.

لذا يوصى بالاعتدال فى تناول هذه الأغذية وعدم الإفراط فى تناول نوع واحد من الغذاء والتعود على تناول الحليب والعصائر والسلطات والفاكهة وتشجيع إعداد هذه الأغذية فى المنزل بطريقة صحية وآمنة.

### نشاط ١:

قومى بإجراء مناظرة بين فريقين من المتعلمين حول الفرق بين الأغذية السريعة التى نتناولها فى المطاعم والأغذية التى نعددها ونتناولها فى المنزل.

### نشاط ٢:

اطلبى من كل متعلم ان يكتب الأطعمة السريعة المفضلة له ، ثم يوضح فى ضوء دراسته لدرس اليوم الفوائد والاضرار التى تحدث جراء تناوله لهذا الطعام .



### التقييم :

انتقل للتقييم من خلال الاجابة على الاسئلة التالية :

- اذكر بعض المشكلات التي قد تنتج عن الإسراف في تناول الأغذية السريعة.

علل لما يأتي:

- إهمال تناول الخضروات والفاكهة قد يؤدي للإصابة بالإمساك.
- عدم الإسراف في تناول الأغذية البروتينية.
- يؤدي الإسراف في تناول الوجبات السريعة إلى الإصابة بأمراض القلب.

نشاط اثرائى لمراعاة الفروق الفردية:

اطلب من المتعلمين إعداد بحث عن الأغذية السريعة.



## أصناف تطبيقية من الأغذية السريعة

### الدرس الخامس



#### أهداف الدرس

1. من المتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على أن:-
  1. يوضح مميزات إعداد الأغذية السريعة في المنزل.
  2. يُعد صنف غذائي سريع بطريقة صحية وشهية.
  3. يذكر القيمة الغذائية للصف الذي ينفذه.
  4. يقترح أصنافاً لتكملة القيمة الغذائية للصف.
  5. يهتم بإتباع النظافة أثناء العمل.
  6. يتعاون مع زملائه أثناء العمل.
  7. يحرص على إعداد الأغذية السريعة في المنزل..

#### المقدمة :

بعض الناس يفضلون الطعام الجاهز والوجبات السريعة على الأكل المُعدّ في المنزل، مع العلم أن الثاني صحي أكثر ومحضّر بإتقان وعناية ونظافة.

وفي المقابل ، فإن الإفراط في تناول الطعام الجاهز يصيب الفرد بالبدانة؛ نظراً لاحتوائه على الكثير من الدهون. وربما نجد بعض المطاعم لا تلتزم بمعايير النظافة ؛ الأمر الذي قد يتسبب في الكثير من المشاكل الصحية..

#### خطوات سير الدرس:

#### تهيئة المتعلمين:

- \* تسأل المعلمة المتعلمين أيهما تفضلون؟ الأطعمة السريعة التي تؤكل في المطاعم أم الطعام المُعدّ في المنزل؟ ولماذا؟
- \* تتلقى المعلمة الإجابات وتوضح لهم أننا يمكننا إعداد أي طعام بالمنزل بشكل يماثل الجاهز كما أننا يجب علينا دائماً أن نرجح كفة الصحة وضمان الحصول على طعام آمن ونظيف.

#### عرض الدرس:

تسأل المعلمة المتعلمين هل قام أحدكم بإعداد إحدى الأغذية السريعة في المنزل ، وما هي؟ وبعد تلقي الإجابات تعدد لهم الأصناف التي سيقومون بإعدادها سوياً داخل معمل الأطعمة (يُكتب اسم الصنف الذي سيقدم).

#### التغايا المتضمنة

1. الصحة الوقائية.
2. المهارات الحياتية.
3. حسن استخدام الأدوات

#### الوسائل التعليمية

كروت لبعض الأغذية السريعة.

#### المكان:

حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي.

#### الزمن: ٩٠ ق



### ملحوظة هامة: عزيزتي المعلمة ...

يتم اختيار الأصناف تبعاً للإمكانيات المتاحة في البيئة والمدرسة.

#### شاورما:



توضح المعلمة للمتعلمين أن الشاورما هي نوع من أنواع المأكولات العربية تعود جذورها إلى بلاد الشام ، وهي عبارة عن لحم مشوي بطريقة خاصة حيث يشوى اللحم بواسطة الحرارة والإشعاع الناتج من مصدر الحرارة والذي يمكن أن يكون مصدر كهربائي أو غازي أو من الفحم. وتباع الشاورما في مطاعم الوجبات السريعة.

ويمكن إعدادها من اللحم البقري أو الضأن أو لحم الدجاج حيث يوضع اللحم مرصوصاً على سيخ معدني ويكون اللحم المعد للشي بأقطار مختلفة وقد يصل قطرها إلى نصف متر ، يوقف عمود اللحم بصورة عمودية بجانب النار التي تكون من جهة واحدة ويدور عمود اللحم لينال نصيبه من حرارة موقد النار والحرارة الذي يكون كذلك على اللحم.

#### ويمكن إعداد الشاورما بالمنزل بالطريقة الآتية:

يتم تقسيم الفصل إلى مجموعات وتكلف كل مجموعة مهمة محددة ؛ على أن يتم تغيير المهام بالنسبة لكل مجموعة في أنشطة التغذية اللاحقة.

#### المقادير:

١/٢ كيلو شرائح لحم بفتيك أو صدور دجاج	٢ ملعقة كبيرة زيت نباتي
١ بصلة متوسطة مفرية	ملح — فلفل — بهار
١ ثمرة طماطم مقطعة مكعبات صغيرة	فلفل أخضر مقطع مكعبات
١ ملعقة كبيرة خل	حزمة بقندونس مفروم

- تقوم المعلمة بتوضيح خطوات عمل الشاورما من خلال البيان العملي أمام المتعلمين.
- تطلب المعلمة من كل فرد في المجموعة تنفيذ خطوة من الخطوات الآتية تبعاً للبيان العملي كما يلي:

#### الطريقة:

١. يقطع اللحم شرائح طولية (عكس نسيج قطعة اللحم).
٢. يخلط البصل ومكعبات الطماطم والفلفل والخل والزيت والتوابل ، ويوضع فوق شرائح اللحم ويقلب جيداً.
٣. يغطي الخليط ويترك بالثلاجة من ٦ إلى ٨ ساعات.
٤. يرفع الخليط على النار ويقلب جيداً حتى يحمر من جميع الجهات ويغطي ويترك على نار هادئة مع التقليب من آن لآخر ، وإضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر حتى يتم النضج.
٥. ملحوظة: يحتاج اللحم لوقت أطول للنضج من الدجاج.



٦. تحشى الساندويتشات بالشاورما وقد يضاف إليها سلطة طحينة وبقدونس مفروم.
- قد يستخدم الخبز الفينو أو خبز التورتيللا.
  - يمكن استعمال بقايا اللحم الناضج أو الدجاج المسلوق في عمل الشاورما.

### ملحوظة هامة: عزيزتي المعلمة ...

أكدى على أهمية التغليف النهائي للساندويتشات بطريقة صحية ووضوح ذلك عملياً بالتبادل مع المتعلمين.

حيث توضح المعلمة خطورة استخدام ورق الجرائد في التغليف لما تسببه الأبخار من أمراض مثل الأنيميا والفشل الكلوى والسرطان وكذلك عدم وضع الساندويتش في الكيس النايلون وهو ساخن ولكن يمكن لفة بالمنديل الورقى المستخدم في المطبخ أو بورق شفاف قبل وضعه داخل الكيس.

### فاهيتا الدجاج

الفاهيتا طبق من أشهر الأطباق المكسيكية ، وانتشر في كل أنحاء العالم ، نكهته مميّزة فضلاً إلى أنه سريع التحضير، وهناك نوعان: فاهيتا الدجاج وفاهيتا اللحم وتُحضّر الوصفتان بالطريقة نفسها تقريباً. ويعتبر هذا الصنف مصدر أساسى للبروتين وتزداد قيمته الغذائية بإضافة أنواع من الخضروات إليه مثل البصل والفلفل الألوان.

### المقادير:

- ½ كيلو صدور دجاج (مقطعة شرائح) - ٢ ثمرة فلفل ألوان مقطعة شرائح - ١ بصلة متوسطة مقطعة شرائح رفيعة - ٢ فص ثوم مفرى - ½ ملعقة صغيرة زعتر جاف - ½ ملعقة صغيرة بابريكا - ½ ملعقة صغيرة شطة - ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون - ملح - فلفل - ٤ ملاعق كبيرة زيت نباتي
- تقوم المعلمة بتوضيح خطوات عمل فاهيتا الدجاج من خلال البيان العملى أمام المتعلمين.
- تطلب المعلمة من كل فرد في المجموعة تنفيذ خطوة من الخطوات الآتية تبعاً للبيان العملى كما يلي:

### الطريقة:



١. تتبل شرائح الدجاج بالملح والفلفل والزعتر والبابريكا والشطة وعصير الليمون جيداً وتترك في التتبيلة لمدة ساعتين على الأقل .
٢. يسخن الزيت وتشوح فيه شرائح الدجاج من ٣ إلى ٤ دقائق وتقلب حتى يتغير لونها ثم ترفع وتترك جانباً.
٣. في نفس الطاسة تحمّر شرائح البصل والفلفل الألوان والثوم حتى تذبل.
٤. يعاد وضع الدجاج إلى الخليط ويغطى ويترك على نار هادئة مع رفع الإناء من حين لآخر وإضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر حتى يتم النضج ثم يضبط الطعم.
٥. يُقدم مع الخبز الشامى أو التورتيللا.



### خبز التورتيللا



هو خبز رقيق ذو أصل مكسيكي ، انتقل إلى الشعب الأمريكي، وأصبح أكثر نوع خبز يُستخدم في المطاعم الأمريكية؛ حيث إنّه يُحشى بحشوات مختلفة مثل حشوه الفاهيتا، وبما أنّ المطاعم الأمريكية قامت بفتح سلسلة من مطاعمها في الدول العربية أدّى ذلك إلى انتقال الخبز إلى الوطن العربي وانتشر فيه بشكل كبير، وأصبح محبوباً من قبل الجميع ، ويعتبر تحضير خبز التورتيللا أمراً بسيطاً، ولذلك يمكن صناعته في المنزل.

#### المقادير:

٣ كوب دقيق منخول	٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر
١ ملعقة صغيرة سكر	١ ملعقة صغيرة ملح
ثلث كوب زيت	كوب ماء دافئ للعجن

#### الطريقة:

١. يُضاف في وعاء جميع المكونات ما عدا الماء وتُقلب حتى يتوزع الزيت على كمية الدقيق كاملة.
٢. يُضاف الماء بالتدريج مع العجن باليد بقوة إلى أن تتكون عجينة متماسكة لينة.
٣. تترك لتخمر لمدة ربع ساعة ، ثم تُقطع إلى كرات متوسطة الحجم (١٦ قطعة تقريباً) ، وتترك لتخمر مرة أخرى.
٤. تُفرد كل كرة بالنشابة إلى أن تتكون عجينة دائرية رقيقة السمك.
٥. توضع مقلاة دائرية الشكل ذات حجم متوسط على النار وتترك بعض الوقت حتى تسخن جيداً ، ثم توضع العجينة على المقلاة حتى تتحمر من الجهة السفلى ثم تقلب للجهة الأخرى.
٦. يُكرر العمل مع باقى المقدار.

#### ملحوظة هامة: عزيتي المعلمة ...

يجب أن يشترك كل متعلم في مجموعة العمل بحيث يكون هناك عمل جماعي بالمعنى الصحيح وعمل فردي لكل متعلم.

#### دجاج كييف (تشيكن كييف)

هو طبق روسي الأصل وينسب إلى بلدة كييف عاصمة أوكرانيا

#### المقادير:

٤ ملاعق كبيرة دقيق	½ كيلو صدور دجاج مخلية
٢ بيضة - قليل من اللبن	عصير نصف ليمونة
بقسماط	ملح - فلفل - كمون - كزبرة جافة
	٢ فص ثوم مفروم

#### الحشو:

٨ ملاعق زبدة لينة - ملعقة كبيرة ثوم مفرى - ٢ ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرية.



- تقوم المعلمة بتوضيح خطوات عمل الدجاج كييف من خلال البيان العملي أمام المتعلمين.
- تطلب المعلمة من كل فرد في المجموعة تنفيذ خطوة من الخطوات الآتية تبعاً للبيان العملي كما يلي:

#### الطريقة:



1. تفرد صدور الدجاج بطرقها بيد الهاون الخشبية أو بأداة طرق اللحوم حتى يكبر حجمها ويسهل لفها.
2. تتبل الصدور بالملح والفلفل والكزبرة الجافة والثوم وعصير الليمون جيداً ، ثم تترك لمدة ساعة تقريباً.
3. يخلط الزبد مع الثوم المفروى والكزبرة الخضراء جيداً ثم يقسم الخليط إلى أجزاء متساوية وتشكل على هيئة اسطوانات ويفضل وضعها في الفريزر حتى تتماسك وتعرف هذه الخلطة بإسم زبد متروودوتيل.
4. يحشى كل صدر دجاج باسطوانة الزبدة ، توضع في الدقيق مع التخلص من الدقيق الزائد ثم تخمس في البيض المضاف إليه اللبن ثم تغطى بالقسماط ، وتوضع في الثلاجة لحين التقديم.
5. تقلى لفائف الدجاج ي زيت غزير حتى يصبح لونها ذهبياً.

#### بيف برجر

يُعد البيف برجر أو البرجر أحد الوجبات السريعة الأمريكية ، وقد انتشر هذا الصنف بسرعة في كل أنحاء العالم ، ويتكون البيف برجر من اللحم أو الدجاج بعد نضجه في قليل من الزيت ويوضع في خبز الكايزر المستدير الشكل بالإضافة إلى الكاتشاب والمستردة والخضروات مثل البصل والطماطم والخس ، ولذا يمكن اعتباره وجبة كاملة ، ويُقدم معها البطاطس المقلية والمشروبات الغازية.

#### المقادير:

½ كيلو لحم مفروم	١ بصلة متوسطة مبشورة ناعماً
صلصة وورسيسترشاير أو صلصة الصويا	١ ملعقة مائدة صلصة طماطم
ملعقة كبيرة بقسماط	ملح - فلفل - بهارات - جوزة الطيب

#### للتقديم:

- أوراق خس - شرائح طماطم - حلقات بصل - خبز كايزر - جبن شرائح الخاص بالبرجر أو جبن شيدر أو قرص بيضة مقلية متماسك - كاتشب - مسطردة
- تقوم المعلمة بتوضيح خطوات عمل البيف برجر من خلال البيان العملي أمام المتعلمين.
- تطلب المعلمة من كل فرد في المجموعة تنفيذ خطوة من الخطوات الآتية تبعاً للبيان العملي كما يلي:

#### الطريقة:

1. يوضع البصل المفروم على اللحم المفروم ويُمزج معه جيداً ثم يُفرم الخليط في محضر الطعام حتى يصبح متجانساً.



٢. تصاف التوابل ونوعى الصلصة والبقسماط إلى خليط اللحم والبصل ويعجن جيداً.
٣. يشكل الخليط على شكل أقراص وتوضع في الفريزر لمدة ساعة على الأقل مع وضع ورق نايلون أو زبدة ين كل قرص والآخر.



٤. يوضع قليل من الزيت في شواية ويوضع عليه أقراص البيف برجر وتشوى من الجهتين حتى تنضج ويحمر السطح ، ويمكن استكمال طهيها أسفل شواية الفرن ، كما يمكن قليه في قليل من الزيت على الوجهين.
٥. تحشى الساندوتشات بالبيف برجر مع أوراق الخس وشرائح الطماطم والبصل والجبن الشيدر أو البيض مع وضع الكاتشب والمسطرده حسب الرغبة وتقدم مع بطاطس محمر وعصير فاكهة.

### ملحوظة هامة: عزيزتي المعلمة ...

اجعلي المتعلمين يقومون بإعداد المائدة وترتيب أدواتها بنفس الطريقة المستخدمة في المطاعم للشعور بالتغيير والمتعة وتغيير الروتين المتبع في تناول الوجبات.

### كبدة إسكندراني



هي إحدى الأطعمة التي تشتهر بها مدينة الإسكندرية حيث تختلف طريقة عملها عن أي طريقة أخرى لتحضير الكبدة. ، وما يميزها هو طريقة التتبيل الخاصة بها مما يجعلها طعام مفضل عند الكثيرين. وتحتوى الكبدة على نسبة عالية من الحديد وتحضيرها على الطريقة الإسكندراني يجعلها شهية أكثر.

### المقادير:

نصف كيلو كبدة بتلو أو كندوز	١ بصلة متوسطة مفرية ناعماً وتعصر
٤ فصوص ثوم مفرى	٣ ماعق كبيرة زيت
٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون	٢ ثمرة فلفل أخضر مقطعة مكعبات
١ ملعقة كبيرة خل	١ ملعقة صغيرة قرفة
½ ملعقة صغيرة كمون	ملح - فلفل - بهار

- تقوم المعلمة بتوضيح خطوات عمل الكبدة الإسكندراني من خلال البيان العملى أمام المتعلمين.
- تطلب المعلمة من كل فرد في المجموعة تنفيذ خطوة من الخطوات الآتية تبعاً للبيان العملى كما يلي:

### الطريقة:

١. تُغسل الكبدة وتنزع منها القشرة الخارجية الرقيقة ثم تُقطع شرائح رفيعة وتُتبّل بالبصل المفرى وعصير البصل والملح والفلفل والقرفة والبهار.
٢. يشوح الثوم في الزيت حتى يصبح لونه ذهبياً ، ثم تضاف مكعبات الفلفل ويقلب المقدار حتى يذبل الفلفل.



٣. يضاف الخل وملعقة كبيرة عصير ليمون والكمون والكبدة ، ويقلب المقدار ويغطى ويترك على نار هادئة حتى تنضج الكبدة.
٤. تضاف ملعقة كبيرة عصير ليمون وتقدم ساخنة.
٥. تُقدم مع خبز وسلطة خضراء أو مكرونة بالصلصة وجرجير.

### البيتزا

البيتزا من الأطعمة التي اشتهرت بها إيطاليا وترجع نشأتها لدول شرق البحر المتوسط مثل مصر واليونان وتركيا وكانوا يقومون بإعداد عجينة ويضعوا فوقها أى مكونات مثل اللحوم أو الخضروات ثم انتقلت إلى إيطاليا وأضاف إليها الإيطاليون صلصة الطماطم وجبن الموتزاريلا.

### بيتزا سريعة

#### المقادير:

- ١ كيلو دقيق - كيس خميرة فورية جافة - ½ كوب زيت - ٢ بيضة - ½ كوب لبن بودرة - ذرة ملح - زعتر - روزمارى - ماء للعجن
- تقوم المعلمة بتوضيح خطوات عمل البيتزا من خلال البيان العملى أمام المتعلمين.
- تطلب المعلمة من كل فرد فى المجموعة تنفيذ خطوة من الخطوات الآتية تبعاً للبيان العملى كما يلى:

#### الطريقة:

تعجن جميع المقادير مع بعض مع إضافة ماء كلما احتاجت العجينة وذلك حتى تتكون عجينة لا تلتصق باليد ، تترك لمدة ساعة حتى تختمر قبل الاستخدام أو تقسم إلى كور وتوضع فى الفريزر لحين الاستخدام.

#### ملحوظة:

هذه المقادير تكفى لعمل ٤ صوانى بيتزا مقاس ٢٨  
يمكنك استخدام القطاعات مختلفة الأشكال والأحجام للحصول على وحدات صغيرة من البيتزا يسهل حملها وتناولها فى أى مكان.

### حشوة البيتزا

#### المقادير:



- بصلة مفرية - ٢ فص ثوم مفرى - ٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم - ٤ ثمرات طماطم مقطعة مكعبات صغيرة - شرائح زيتون أسود منزوع النوى - ملعقة صغيرة زعتر - ٢ ملعقة كبيرة زيت - جبن موتزاريلا
- ١. تفرد عجينة البيتزا والمخمتمرة فى صينية مدهونة خفيفاً بالزيت بسمك ١ سم تقريباً
- ٢. يقرب البصل والثوم فى الزيت ، ثم تُضاف صلصة الطماطم والمقطعة ويقرب الخليط حتى تلين الطماطم.
- ٣. يضاف الزعتر والملح والزيتون ويقرب الخليط.



٤. يفرد الحشو على العجينة ثم تزج الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج البيتزا، تخرج الصينية ويضاف على السطح الجبن الموتزاريلا وتدخل الفرن مرة أخرى لمدة ٥ دقائق حتى يسيح الجبن وتقدم ساخنة.

٥. ملحوظة: يمكن استخدام إضافات أخرى للحشو حسب الرغبة مثل: الفلفل الأخضر، المشروم .....

### ملحوظة هامة: عزيزتي المعلمة ...

أتيح للمتعلمين فرصة التجديد والابتكار فيما يقومون به من أصناف.



### أشكال مختلفة من البيتزا



### كريب (بان كيك)

الكريب هو نوع من البان كيك الرقيق، أصله من المطبخ الفرنسي. يحضر عادةً من مزيج الدقيق، الحليب، البيض والملح ويسكب هذا المزيج على مقلاة ساخنة مدهونة بقليل من المادة الدهنية على دفعات.



**المقادير:**

١½ كوب دقيق

٣ بيضات

زيت أو سمن

٢ كوب لبن

ملح - فلفل

- تقوم المعلمة بتوضيح خطوات عمل الكريب من خلال البيان العملي أمام المتعلمين.
- تطلب المعلمة من كل فرد في المجموعة تنفيذ خطوة من الخطوات الآتية تبعاً للبيان العملي كما يلي:

**الطريقة:**

١. ينخل الدقيق ويضاف إليه قليل من الملح والفلفل ثم تُعمل حفرة بوسط الدقيق.
  ٢. يضاف اللبن والبيض إلى الدقيق ويخلط بالمضرب اليدوي جيداً أو بالمضرب الكهربائي.
  ٣. يوضع قليل من الزيت أو السمن في طاسة تيفال صغيرة غير لاصقة ذات حافة صغيرة ثم ترفع على النار حتى تسخن جيداً.
  ٤. يوضع مقدار فنجان أو كبشة صغيرة من الخليط السابق في الطاسة بعيداً عن النار حتى لا تتجمد سريعاً؛ مع تحريك الطاسة بشكل دائري حتى يغطي الخليط قاع الطاسة ويتكون قرص متماسك رقيق وتعاد على النار.
  ٥. تترك نصف دقيقة ثم تُحرك الطاسة بخفة حتى يحمر السطح السفلي للقرص بلون ذهبي متجانس ثم يقلب بحرص باستخدام ملعقة كبيرة مسطحة لتحمير السطح الآخر.
  ٦. يرفع من على النار ويوضع في طبق مسطح وتكرر العملية بعد وضع قليل من المادة الدهنية في كل مرة حتى ينتهي مقدار الخليط.
  ٧. يقدم كصنف حلو أو مملح بإحدى الطرق الآتية:-
    - يوضع كل قرص باحتراس على طبق مرشوش بالسكر البودرة ويدهن بالمربي أو صوص الشيكولاتة ويطوى ثم يوضع على الوجه كريمة أو قشدة سائلة ويقدم دافئاً وفي هذه الحالة نضع رشة فانيليا بدلاً من الملح والفلفل.
    - يحشى القرص بشرائح من الدجاج المسلوق أو الجبن الشيدر أو أي نوع من الجبن المفضل.
- ملحوظة: يكفي هذا المقدار لعمل من ٦ إلى ٨ أقراص.

**بيكاتا بالشامبينون**

بيكاتا هو طبق إيطالي تقليدي يمكن أن يحضّر من الدجاج كما يمكن أن يحضّر من اللحم ودائماً يضاف إليه فطر المشروم (عيش الغراب) ويسمى أيضاً الشامبينون.

**المقادير:**

شرائح صدور دجاج  
٢ ملعقة كبيرة دقيق  
٥ ملعقة زيت نباتي  
١ بصلة مفرومة  
١ كوب مشروم مقطع  
١ كوب كريمة للطهي  
٣ كوب مرق  
١ ملعقة ملح — رشة فلفل



- تقوم المعلمة بتوضيح خطوات عمل البيكاتا من خلال البيان العملي أمام المتعلمين.
- تطلب المعلمة من كل فرد في المجموعة تنفيذ خطوة من الخطوات الآتية تبعاً للبيان العملي كما يلي:

#### الطريقة:

١. يتبل الدجاج بالملح والفلفل وعصير البصلة.
٢. يُقلى الدجاج في الزيت على الوجهين ثم يُرفع عندما يتغير لونه إلى البنى.
٣. في نفس المقلاة ، يُقلى البصل المفروم حتى يصفر لونه ثم يُضاف المرق وملعقتين من الدقيق ويُقلب الخليط.
٤. يُضاف المشروم المقطع والدجاج ويترك الوعاء على النار حتى يغلي.
٥. تُضاف الكريمة ويترك الوعاء على النار لمدة ٢٠ دقيقة.
٦. توضع شرائح الدجاج في طبق التقديم ثم يوضع فوقها المشروم بالكريمة ويُقدم ساخناً.
٧. تُقدم مع أرز أبيض وسلطة خضراء.

#### التقييم :

- تقوم المعلمة بتقييم كل صنف غذائياً بالاشتراك مع المتعلمين ، وتستمع لإجاباتهم وتعززها ، ثم تدون القيمة الغذائية.
- تطلب المعلمة من المتعلمين تكوين وجبة غذائية بما يلائم كل صنف.
- تقوم المعلمة بحساب تكاليف كل صنف مع المتعلمين ومقارنتها بسعر الجاهز.

#### نشاط اثرائي لمراعاة الفروق الفردية:

- عمل ألبوم صور للأغذية السريعة.
- اطلبى من المتعلمين تجربة أى صنف من الأصناف التي تعلموها في المنزل ومشاركة الآخرين بالنتائج في الفترة القادمة.



## كيف تقوى الجهاز المناعي ؟

### الدرس السادس



#### أهداف الدرس

1. من المتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على أن:-
1. يُعرف المقصود بالمناعة.
2. يفرق بين المناعة الطبيعية والمناعة المكتسبة.
3. يعدد ثلاث من الأغذية التي تساعد في تقوية الجهاز المناعي.
4. يوضح دور بعض الأغذية في تقوية الجهاز المناعي.
5. يذكر اثنين من الممارسات التي تقوى الجهاز المناعي.
6. يشارك بإيجابية في المناقشات بالدرس.
7. يهتم بمعرفة المزيد عن أساليب تقوية الجهاز المناعي.
8. يُنفذ صنفاً عملياً تتوافر فيه الشروط الصحية لتقوية الجهاز المناعي.
9. يتعاون مع زملائه في تنفيذ الصنف التطبيقي.

#### المقدمة :

التغذية السليمة هي أساس نمو جسم الإنسان السليم ، والإهمال في الحصول على غذاء صحى يؤدي لإضعاف مناعة الجسم ويكون أكثر عرضه للإصابة بالأمراض ، وجهاز المناعة الموجود في جسم الإنسان متكوّن من أنسجة وخلايا تقوم بتدمير الفيروسات والبكتيريا ، مما يساعد في الشفاء من الأمراض بشكل أكبر ، وتناول الغذاء المتوازن يعمل على الحفاظ على مناعة جسمنا ومُدُننا بالفيتامينات والعناصر المعدنية التي يحتاجها ليساعد جهاز المناعة بالقيام بدوره.

#### خطوات سير الدرس:

#### تهيئة المتعلمين :

\* توضح المعلمة للمتعلمين ؛ أن هناك من يتعرض للإصابة بنزلات البرد بكثرة في الشتاء ، ثم تسألهم عن السبب في رأيهم وتتلقى الإجابات وتعززها ، وتتوصل معهم إلى عنوان الدرس وتدونه على السبورة ، ثم توضح لهم أن جهاز المناعة في الجسم يعمل كبرامج الحماية من الفيروسات في أجهزة الكمبيوتر، إذ يمكنه محاربة الفيروسات والميكروبات والفطريات التي تتمكن من اختراق الجسم ، وفي ضوء قوة جهازنا المناعي يقل أو يزداد معدل اصابتنا بالأمراض لهذا يحتاج الجهاز المناعي إلى عناية دائمة ليستمر في عمله بشكل جيد.

#### القضايا المتضمنة

1. الصحة الوقائية.
2. احترام العمل اليدوي

#### الوسائل التعليمية

مطوية عن الأغذية التي تدعم جهاز المناعة.

#### المكان:

حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي.

#### الزمن: ٩٠ ق



## عرض الدرس:

١. اكتبى الأهداف على السبورة.
٢. ناقشى المتعلمين في مضمون كل هدف.

## مفهوم المناعة:

المناعة هي القدرة التي يكتسبها الإنسان ليقاوم العدوى ويتغلب عليها، وهى دفاع الإنسان ضد الجراثيم أو الميكروبات التي تسبب الأمراض. ويكتسب الإنسان نوعاً من المناعة الطبيعية بالتعرض المتكرر للجراثيم باختلاف أنواعها.

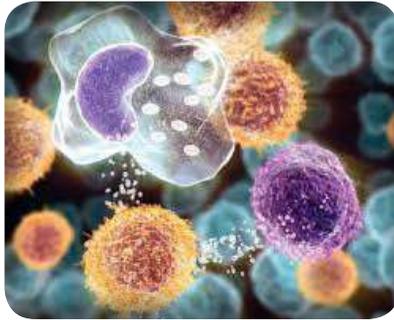
كما أنها مقدرة الجسم على التعرف والتخلص من الأجسام الغريبة التي تهاجمه ، وحيث أن الجهاز المناعى مسئول عن الدفاع الطبيعى للجسم ضد الأجسام الغريبة التي تحاول اختراقه ؛ فهذا يجعل الجسم قادراً على مكافحة الأمراض.

## أنواع المناعة:

المناعة في جسم الإنسان تنقسم إلى قسمين:

١. مناعة طبيعية Natural immunity
٢. مناعة مكتسبة Acquired immunity

## أولاً: المناعة الطبيعية:



وتعتبر خط الدفاع الأول عن جسم الإنسان ؛ ويقوم بها الجهاز المناعى في اللحظات الأولى من تعرض الجسم للهجوم محاولة منه لمنع دخول الأجسام الغريبة للجسم أو محاولة القضاء عليها عند دخولها وعدم تمكينها من السيطرة على الأنسجة مسببة المرض ، ومن وسائل المناعة الطبيعية:

١. **الجلد:** يحتوى على غدد دهنية وغدد عرقية بالإضافة إلى الخمائر التي توجد في دموع العين وكلها تنتج مواد قاتلة للجراثيم.

٢. **الأغشية المخاطية:** وتوجد في الجهاز التنفسي والهضمي والتناسلي والبولى ، وتفرز مواد مخاطية تعمل على إعاقة حركة الجراثيم وتمنعها من اختراق الأغشية وتسهل عملية التخلص منها عن طريق السعال أو البراز أو البولى.

٣. **البلعمة:** بعد أن تتخطى الجراثيم حواجز الدفاع السابقة والموجودة في مداخل الجسم — بسبب ضعفها الناتج عن سوء التغذية — وتصل إلى الدم والأنسجة، يقوم نوعان من خلايا الدم البيضاء بوظيفة البلعمة (أي تحيط بالجراثيم وتبتلعها ثم تفتك بها وتحللها وتعدمها في داخل الخلية).



### ثانياً: المناعة المكتسبة:

هذا النوع من المناعة يتم اكتسابه بعد تعرض الجسم لأحد أنواع الجراثيم، ولذلك سميت بالمناعة المكتسبة.

فعند تعرض الجسم لجرثومة معينة لأول مرة يتم (خلال عملية البلعمة السابقة الذكر)؛ يتم التعرف على جميع خواص الجرثومة من قبل خلايا المناعة (الخلايا الليمفاوية) ويتم تكوين وإفراز أجسام مضادة نوعية Antibodies لهذه الجرثومة بواسطة أحد أنواع الخلايا الليمفاوية. وتقوم خلايا أخرى تسمى بخلايا الذاكرة باكتساب ذاكرة للخواص المميزة لتلك الجرثومة وبالتالي تصبح جاهزة لتكوين وإفراز أجسام مضادة بكميات كبيرة وبسرعة إذا ما تعرض الجسم لتلك الجرثومة مرة أخرى. ويعتبر التحصين بواسطة اللقاحات طريقة آمنة لتعريض الجسم لمسببات الأمراض وبالتالي اكتساب مناعة ضدها.

### دور الغذاء في تقوية الجهاز المناعي:

إن الجهاز المناعي للإنسان من الممكن أن يصاب بالضعف نتيجة عدة عوامل مثل: الإجهاد والتوتر العصبي والتغذية غير السليمة مثل كثرة تناول الحلويات وكذلك الإكثار من تناول الأطعمة المقلية والوجبات السريعة وخاصة التي تحتوى على الدهون الحيوانية حيث تقلل من فاعلية إنتاج الأجسام المضادة وبالتالي تقلل مناعة الجسم.

### ومن هنا تظهر أهمية الغذاء السليم في تقوية مناعة جسم الإنسان حيث يجب مراعاة الآتي:

- أ. تناول الغذاء المتوازن ومن يتناول حاجته من العناصر الغذائية حسب الموصى به في اليوم فإن جهازه المناعي بل كل أجهزة جسمه ستعمل بشكل جيد.
  - ب. تناول الطعام الصحي الغني بالفيتامينات والعناصر المعدنية والألياف حيث يساعد في الحفاظ على نظام المناعة ليقوم بدوره بشكل صحيح ويتواجد ذلك في الخضروات والفاكهة.
  - ج. التنوع في تناول الطعام حتى لا يصاب الجسم بالحساسية من تكرار طعام واحد.
- ومن الأغذية التي تعمل على تقوية جهاز المناعة:

### أ- أغذية تحتوى على مضادات الأكسدة Antioxidants:

توضح المعلمة المقصود بمضادات الأكسدة بأسلوب مبسط.

### مضادات الأكسدة Antioxidants:

تساعد المواد المضادة للأكسدة والتي تدخل الجسم بشكل مباشر من خلال طعامنا ، على تقليل تفاعل الجذور الحرة الموجودة داخل جسم الإنسان ، والتي يكون مصدرها عادة التلوث الموجود من حولنا ، وهي عبارة عن مركبات منفردة فعالة تقوم بإتلاف الخلايا ، لذلك تقوم مضادات الأكسدة بإبطال مفعولها ومنعها من تدمير خلايا الجسم المختلفة ، كما توضح الدراسات أهمية مضادات الأكسدة في الحفاظ على صحة القلب والذاكرة ، وتقدم أكبر دعم لجهاز المناعة في أجسامنا ومنها ما يلي:

١. الأغذية المحتوية على فيتامين (أ) أو البيتاكاروتين: مثل الأغذية برتقالية اللون ، كالبطاطا الحلوة والجزر والشمام والمشمش والقرع والمانجو، كما أنه يتوفر في بعض الخضروات الورقية، بما في ذلك الكرنب والسبانخ واللفت.



٢. **الأغذية الغنية بفيتامين (ج):** مثل الليمون والبرتقال واليوسفى والجوافة والفلفل الأخضر والفراولة والطماطم ، حيث أنها تزيد من نشاط وفاعلية الخلايا الآكلة التى تلتهم وتدمر الميكروبات.
٣. **الأغذية المحتوية على نسبة عالية من فيتامين (هـ):** ويسمى هذا الفيتامين باسم ألفا - توكوفيرول، ويوجد في اللوز وفي كثير من الزيوت النباتية ، مثل زيت بذرة القمح والذرة وفول الصويا ، كما يوجد أيضاً في المانجو والمكسرات خاصة اللوز والبندق، وفي الخضروات مثل البروكولي وذات الأوراق الخضراء الداكنة والزيتون وزيت اللوز والبقول والفول السوداني.
٤. **الأغذية التي تحتوي على السليسيوم:** وهو معدن يوجد بكميات صغيرة جداً ولكن تأثيره كبير للغاية ، مثل الأرز والقمح والمكسرات والكرنب والعدس والبصل والسبانخ والجزر والكرفس والثوم والخيار.
٥. **الأغذية المحتوية على الزنك:** ومنها الحبوب الكاملة ، وله تأثير لمعالجة الإصابات والجروح لقدرته على رفع مقاومة الخلايا للالتهابات.

### ب - بشارت الحياة (Prebiotics) :



وهي نوع من المواد الغذائية التي تتواجد في مختلف أنواع المأكولات والتي تساعد على تغذية البكتيريا الجيدة التي تتواجد في الجسم وبالتالي تعمل على تحسين صحة الجهاز الهضمي وتقوي مناعة الجسم وتمنع حدوث الإمساك ومنها:

١. **الزبادي واللبن:** حيث يحتوى الزبادى على بكتيريا نافعة تعيش وتتكاثر في الأمعاء وتشكل حصناً منيعاً ضد الميكروبات المسببة للأمراض ، كما تساعد في إنتاج بعض الفيتامينات التي يحتاجها الجسم وفي التخلص من السموم.

كما يعتبر اللبن من الأغذية التي تساعد في مقاومة الأمراض والميكروبات نظراً لاحتوائه على الفيتامينات والأملاح المعدنية الهامة للجسم ، كما يعتبر من البروتينات عالية القيمة الحيوية.

٢. **الثوم:** يقوى جهاز المناعة ويعالج الربو الشعبى والتيفود ، وتأثيره مثل تأثير المضاد الحيوى ، كما أنه يقلل ضغط الدم المرتفع والكوليسترول ويمنع تكوين الجلطات ويمكن أكله طازجاً أو مطهياً.
٣. **العسل:** يفيد في علاج الكثير من الأمراض خاصة الأمراض الصدرية كما يساعد في القضاء على الميكروبات.

### ج. الأحماض الدهنية الغير مشبعة مثل أوميغا ٣ :

وتوجد في الأسماك وخاصة السردين والمأكريل والتونة وسمك السالمون وزيت السمك كما توجد في فول الصويا وعين الجمل وبذر الكتان ، حيث تعمل هذه الأحماض الدهنية على الوقاية من الإصابة بأمراض القلب.



### د - عيش الغراب (المشروم):

تفوق نسبة البروتين به ما يحتويه معظم النباتات حيث يحتوي على معظم الأحماض الأمينية الأساسية ولذا أطلق عليه اللحم النباتي ، كما يعتبر مصدراً جيداً للعديد من الفيتامينات والأملاح المعدنية الهامة للجسم ، وقد أثبتت الدراسات أنه يساعد على زيادة كرات الدم البيضاء ؛ مما يجعلها أكثر مقاومة للفيروسات والبكتيريا ، وكذلك يعمل على خفض ضغط الدم المرتفع.

**ملحوظة:** بعض النصائح المفيدة التي تساعدك على تقوية المناعة:

داوم على أداء العبادات والحفاظ عليها وممارسة التمرينات الرياضية بانتظام وأخذ قسط وافر من النوم ، ابتعد عن القلق والتوتر بقدر الامكان ، احرص على تناول من ٨ إلى ١٠ أكواب من الماء في اليوم.

### نشاط : صنف تطبيقي لتقوية جهاز المناعة

#### خطوات سير النشاط:

يتم تقسيم الفصل إلى مجموعات وتكلف كل مجموعة مهمة محددة .

#### سلطة التونة بالفاصوليا البيضاء أو الحمراء



تعتبر التونة وجبة متكاملة البروتين منخفضة الدهون ، كما توفر نسبة جيدة من فيتامين د وفيتامين ب٦ وب١٢ والنياسين وكذلك أملاح البوتاسيوم والفوسفور ، كما تعتبر التونة مصدراً هاماً للأحماض الدهنية أوميغا ٣ التي تدعم صحة القلب وتمنع الإصابة بالجلطات.

أما الفاصوليا فهي تحتوي علي نسبة عالية من البروتين والألياف لذلك فهي تهضم ببطء وتقلل من رغبة الجوع ، وحمض الفوليك في الفاصوليا يساعد علي تحسين صحة القلب كما أنه مفيد للنساء الحوامل وتحديداً لدمغ الطفل ، وتمد الفاصوليا - سواء البيضاء أو الحمراء - الجسم بالعديد من المواد المضادة للأكسدة والتي تساعد في الحفاظ علي الصحة والوقاية من الإصابة بالسرطان وكذلك اضطرابات الجهاز المناعي والألزهايمر.

#### المقادير:

٣ ملاعق عصير ليمون طازج	فنجان بصل أحمر مقطع شرائح طويلة
٢ ملعقة كبيرة زيت نباتي	٢ علبة تونة مصفاة من الزيت
½ ملعقة صغيرة ثوم مفروم	¼ كيلو فاصوليا بيضاء أو حمراء مسلوقة ومصفاة
¼ ملعقة صغيرة ملح	حزمة جرجير طازج (يمكن الاستغناء عنها)
¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود	جبن شيدر مقطع
ملعقة صغيرة مستردة	

تطلب المعلمة من كل فرد في المجموعة تنفيذ خطوة من الخطوات الآتية تبعاً للبيان العملي كما يلي:



### الطريقة:

- يُخلط كل من عصير الليمون والزيت والثوم والملح والفلفل والمستردة.
- يُضاف البصل والتونة والفاصوليا.
- يرش الخليط بالجبن الشيدر ويخلط جيداً.

### ملحوظة هامة: عزيتي المعلمة ...

قومى بتقييم الصنف غذائياً واقتصادياً مع المتعلمين

### التقييم :

انتقلى للتقييم من خلال الاجابة على الاسئلة التالية :

- عرّف المقصود بالمناعة.
- عدد أنواع المناعة.
- ما وسائل الدفاع الطبيعية ضد الأمراض فى جسم الإنسان؟
- لديك أخ أصغر منك دائماً ما يصاب بنزلات البرد.
- ☞ وجه له بعض النصائح التى تساعد على التمتع بمناعة قوية.
- ☞ اذكر ثلاث من الأطعمة التى عليه أن يكثر منها.

### نشاط اثرائى لمراعاة الفروق الفردية:

اطلبى من المتعلمين تصميم وسيلة عن أساليب تقوية جهاز المناعة وأهم الأغذية التى يجب الحرص على تناولها.

## المجال الرابع

### المسكن - أثاثه وأدواته

الأواني والأجهزة الحديثة وكيفية العناية بها

الدرس الأول

وسائل السلامة والأمان بالمنزل

الدرس الثانى

وسائل تجميل المنزل

الدرس الثالث

الاستغلال الامثل للفراغات فى المنزل

الدرس الرابع



## الأواني والأجهزة الحديثة وكيفية العناية بها

### الدرس الأول



### أهداف الدرس

- من المتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على أن:-
- يعدد بعض أواني الطهي الحديثة.
- يذكر ثلاث مميزات للاستانلس استيل.
- يذكر اثنين من عيوب أواني (السيراميك - التيفال).
- يوضح اثنين من مميزات قوالب السليكون.
- يعرف المقصود بأشعة الميكرويف.
- يوضح الطريقة الصحيحة للعناية بجهاز الميكرويف وتنظيفه.
- يعدد أجزاء حلة الضغط.
- يشرح الطريقة الصحيحة لاستخدام حلة الضغط.

### المقدمة :

مع التطور التكنولوجي والصناعي ظهر العديد من أواني الطهي والأجهزة الحديثة المستخدمة في اعداد الطعام ؛ التي تنافست في الاسواق من حيث جودة الخامات المستخدمة ومن حيث السعر، ويؤكد خبراء الصحة على أهمية اختيار اواني الطهي من مواد جيدة لا تؤثر على الصحة ؛ وأن الاختيار الجيد لنوعية هذه الاواني يضمن لك صحة جيدة، فهناك بعض الانواع التي تحتوى على مركبات كيميائية ضارة يمكن تسرب أجزاء منها و تفاعلها مع الطعام فيسبب العديد من الأمراض مثل حالات التسمم الغذائي بعناصر معدنية كالنحاس والرصاص والكاديوم أو التلوث الكيميائي فقد يصيب الانسان ببعض الأمراض التي تؤثر على الجهاز العصبي والهضمي ، وللحفاظ على صحة الانسان يجب التعرف على الانواع الجيدة المفضل استعمالها في اعداد الطعام ، ونستعرض معا افضلها سواء كانت من الاستانلس استيل ، البيركس ، الفخار ، الألومنيوم.

### خطوات سير الدرس:

### تهيئة المتعلمين:

تسأل المعلمة المتعلمين : ما أنواع الأواني المستخدمة في الطهي ؟ وما أفضل هذه الأنواع؟

ثم تعزز الاجابات، وتعرض على المتعلمين نماذج لبعض أنواع أواني الطهي التي انتشر شراؤها واستخدامها في الاونة الاخيرة ، وتوضح بعض

### الغضايا المتضمنة

- الصحة الوقائية

### الوسائل التعليمية

وسيلة تعليمية عن الأواني والأجهزة الحديثة ومميزات وعيوب كل منها

### المكان:

حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي.

### الزمن: ٩٠ ق



مخاطر أواني الطهي غير الصحية التي تتسبب في حدوث العديد من المشكلات الصحية للإنسان ؛ وذلك ما ينبغي معرفته عن فوائد وأضرار كل نوع منها.

## عرض الدرس:

### أواني الطهي:

#### أواني الألومنيوم



وهي منتشرة فكثيراً من أدوات الطبخ مصنوعة من الألومنيوم.

#### المميزات:

١. موصل جيد للحرارة .
٢. وزنها خفيف.
٣. غير قابلة للتلف عند حدوث أى خدش بها كالتيفال .
٤. لا تحتاج جهد كبير في التنظيف .

#### العيوب :

١. يتفاعل مع المكونات الحمضية والقلوية مثل الطماطم و الخضروات...إلخ.
٢. قد تتسبب في تغير لون بعض الأطعمة مثل الصوص الأبيض.
٣. لا يستخدم لحفظ الطعام لأنه يتفاعل مع الطعام مما يساعد على الإصابة بمرض الشيكوخة المبكرة (الألزهايمر) وكذلك الفشل الكلوي.

#### أواني الإستانلس استيل

أواني الطهي الإستانلس استيل (الفولاذ المقاوم للصدأ) وهو خليط من عدة معادن مثل الستيل و الكربون و النيكل و الكروميوم.

#### المميزات:

١. غير قابلة للخدش و سهلة التنظيف .
٢. تعتبر من أفضل أواني الطهي وأكثرها صحية لأنها لا تصدأ .
٣. لا تتفاعل مع الطعام .
٤. لا تتأثر بالمكونات الحمضية والقلوية .
٥. قابلة للغسل في غسالة الاطباق .





### العيوب :

١. غالية الثمن .
٢. يتغير لونها عند درجات الحرارة العالية.
٣. تسمح بالتصاق الطعام خاصة لو كانت القاعدة خفيفة ولا توزع الحرارة جيدًا .
٤. إذا حدث خدوش فبعض المواد مثل الكروميوم والنيكل قد تتسرب إلى الطعام .

**ملحوظة :** ليس بالضرورة شراء طاقم كامل من أواني الاستانلس استيل نظرًا لارتفاع ثمنه ، و بالتالي يمكن شراء قطعة أو قطعتين بمقاسات مختلفة حسب الحاجة و الاستخدام.

### أواني التيفال:



تصنع اواني التيفال من الالمونيوم المطلى بمادة التيفلون المستخرجة من مشتقات البترول.

### المميزات:

١. إضافة الزنواع الجيدة منها تحافظ على درجة الحرارة فتساعد في إنضاج الطعام بشكل أسرع.
٢. سهولة في الطهي و التنظيف لان الطعام لا يلتصق بها .
٣. يمكنك طهي الطعام بها دون إضافة أي دهون أو استخدام كمية قليل منها .
٤. مصنعة بحيث تستخدم بأمان في الفرن.

### وللعناية بها:

١. يستخدم الملاعق الخشبية أو السليكون أثناء الطهي أو الغرف.
٢. تنظف باستخدام إسفنجه لأنها قابلة للخدش.
٣. لا تستعمل درجات حرارة عالية وهي فارغة لان عند تسخين مادة التيفلون لدرجات حرارة عالية يتصاعد منها العديد من الأبخرة والغازات السامة.

### العيوب:

- سريعة الخدش فيجب عدم استعمالها إذا حدث بها أي خدش حتى لا تتفاعل مادة التيفلون مع الطعام.



### أواني البيركس

الزجاج شكله أنيق و يمكن استخدامه في التقديم ، كما أنه يساعد على تقليل زمن الطهي ويحتفظ بالحرارة مدة أطول .

### المميزات :

١. اسعارها معتدلة الثمن .



٢. صالح لطهى جميع الأطعمة و لا يحدث به تفاعلات و خدوش فلا تتسرب مكونات الزجاج إلى الطعام مثلما يحدث في بعض الأواني المعدنية .

### العيوب:

١. ثقيل الوزن .
٢. قابلة للكسر عند سقوطه ؛ وتحتاج لعناية خاصة عند خروجه من الفرن وعدم تعرضه لدرجات حرارة مفاجأة من العالية إلى درجة حرارة منخفضة.
٣. صالح أكثر للطهي في الفرن ويمكن وضعه على نار هادئة واستخدام شياطة الطعام.

### أواني الفخار

تستعمل في طهي الطعام بالفرن.

### المميزات :

١. تعطى مذاق رائع للطعام وتطهيه بالتساوي .
٢. تتحمل درجات الحرارة العالية.
٣. يسهل تنظيفها ويسهل التخلص من رائحة الطعام بها.
٤. أكثر أماناً ولا تتفاعل مع الاطعمة أثناء الطهى.

### العيوب:

١. يوجد منها أنواع لا يمكن استخدامها على البوتاجاز .
٢. صعبة نوعاً ما في تنظيفها إذا التصق بها الطعام.
٣. يحتوى بعضها على مواد ملونة وأصبغ (صفراء وحمراء وبرتقالي ) مستخدمة في التزيين قابلة للتحلل والتفاعل من الاطعمة وهى ضار جدا بالصحة .

### أواني السيراميك :

هناك العديد من الأواني ظهرت مؤخراً مثل اواني السيراميك وهى من أشهر الأواني استخداماً الآن و تحظى أواني السيراميك بشهرة كبيرة وخاصّة أنها تظهر كثيراً في برامج إعداد الطعام ، وقد انتشرت هذه الأواني في محلات بيع الأواني المنزلية بألوان مختلفة ؛ فالسيراميك : هو زجاج محول يجري تحويله بالحرارة إلى مادة شبه كريستالية ناعمة.



### المميزات :

١- الشكل الجذاب:

أهم ما يميز أواني السيراميك أنها ذات شكل ومظهر جذاب يزين المطبخ حيث تكون براقه وذات ألوان جميلة، ومميزة



ومناسبة جدًا للتقديم سواء في المطاعم أو في المناسبات ، ويمكنك وضعها في مكان ظاهر بالمطبخ خصوصًا إن كان مطبخك على النظام الأمريكي لأنه يعكس منظرًا جماليًا رائعًا.

## ٢- توزيع الحرارة :

- عند الطهي في أواني السيراميك فإن تلك الأواني تقوم بتوزيع الحرارة بالتساوي على جميع الأجزاء بمعنى أنك تضمنى أن يتم طهي طعامك بشكل متساوي وبالتالي عدم احتراق جزء من الطعام، حيث يتحمل درجة حرارة عالية على عكس الإستانلس ستيل وبالتالي يمكن وضعها في الفرن.
- يمكن وضعها في جهاز الميكرويف .
- لا يلتصق بها الطعام وسهل التنظيف سواء التنظيف اليدوي أو بغسالة الأطباق .
- مقاومة للصدأ ، ومقاومة للتآكل ولا تتفاعل مع الأطعمة .

## العيوب:

١. ثقيلة الوزن عند الحمل لذا يسهل كسرها .
٢. قابلة للخدش لهذا يجب استعمال الملاعق الخشب أو السليكون .
٣. احتوائها على مواد ملونة مثل الرصاص والكاديوم تتسرب إلى الطعام وهي ضار بالصحة.

## حلة الضغط

حلة الضغط هي عبارة عن حلة سميكة الجدران كي تتحمل الضغط العالي الذي تتعرض له أثناء الطهي ، ولها أيضا غطاء محكم الغلق فيقوم بحبس البخار داخلها ، وبتأثير ضغط هذا البخار تزداد درجة الحرارة بالحلة حتى تصل الى درجة ١١٠ أو ١٢٥ درجة مئوية، ومع ازدياد درجة الحرارة تقل الفترة اللازمة لنضج الطعام ، ومن الممكن ان يتم استخدامها مع اي غطاء اخر عادي كأنها حلة عادية، وفي تلك الحالة لن ترتفع درجة حرارة الحلة عن ١٠٠ درجة مئوية مثلها مثل اي حلة عادية.



## مكونات حلة الضغط:

- حلة عميقة من الصلب أو الألمونيوم السميكة أو الإستانلس استيل غير قابل للصدأ.
- لها يد من مادة لا تتأثر بالحرارة .
- غطاء محكم جدا يحيط به إطار من المطاط لإحكام الغلق .
- صمام أمان لتسرب البخار الزائد.
- ثقل معدني لتحديد كمية الضغط داخل الحلة.



### مميزات طهي الطعام في حلة الضغط تتلخص فيما يلي :

١. أعلن علماء في فرنسا وغيرها أن نسبة الفقد في فيتامين ( ج ) وهو أكثر الفيتامينات تأثراً بعملية الأكسدة وبالحرارة ؛ توازي ٢٧,٨ ٪ في حالة الطهي بواسطة حلة الضغط ؛ بينما تصل إلى ٣٣,٦ ٪ في حالة الطهي بالطرق المعتادة ، وإلى ٤٨,٧ ٪ في حالة التسييك البطيء للأطعمة.
٢. الأطعمة المطهية في حلة الضغط تكون معقمة ؛ لأن الحرارة المرتفعة تقضي على البكتيريا .
٣. الأطعمة يكون طعمها أفضل لأنها لا تستغرق وقتاً طويلاً في الطهي ، وكمية السائل تكون قليلة ، وذلك يؤدي إلى احتفاظ الأطعمة بنكهتها.
٤. توفر كثير من الوقت لربة المنزل وتقلل استهلاك الوقود اللازم لعملية الطهي.
٥. سرعة إنضاج الطعام.
٦. عدم التأثير على ما في الأطعمة من فيتامينات نظراً لقصر مدة الطهي.
٧. المحافظة على اللون الطبيعي للأطعمة.

### بعض النصائح عند استخدام حلة الضغط :

- عند استعمالك لحلة الضغط لأول مره يستحسن أن تغلي كمية من الماء دون إغلاق الحلة ؛ وذلك للتخلص من رائحة الحلة الجديدة .
- يراعى ألا تزيد كمية الأطعمة الموضوعة بها عن ثلثي حجم الحلة .
- يجب التأكد من أن مخرج البخار والصفارة يعملان بصورة جيدة وكذلك الإطار المطاطي مثبت في موضعه ، وعليك استبدال الإطار من فترة لأخرى لأنك ستلاحظين تسرب الهواء بعد استخدام الحلة لفترة طويلة .
- يتم حساب المدة المحددة للطهي بعد بداية سماع صوت البخار ؛ وإذا كان الصوت مرتفعاً والمطلوب تقليل درجة الحرارة .
- بعد الانتهاء من المدة المقررة للطهي يجب عدم فتح الغطاء إلا بعد التأكد من توقف خروج البخار تماماً ومن ثم يتم سحب الصفارة من مكانها .
- يراعى الاحتراس من اندفاع البخار عند سحب الصفارة ومن الحلة أيضاً بعد فتحها .
- لفتح الحلة يدار مقبض الإغلاق أياً كان نوعية الحلة عكس اتجاه السهم الموجود .
- بعد الانتهاء من الطهي ، يجب عدم ترك أي أطعمه بداخلها ، ويراعى سرعة تنظيف الحلة باستعمال الماء الساخن والصابون .
- يجب التأكد من تنظيف مخرج البخار والغطاء وإزالة أي رواسب عالقة بهما .
- وحتى لا يتغير لون حلة الضغط نتيجة طهي الخضار على البخار أضيفي إلى الخضار أثناء الطهي بضع نقاط من عصير الليمون.
- يفضل أن تراعى عند غسل حلة الضغط التأكد من عدم انسداد مخرج البخار ، ويمكن إدخال حلة (عود تنظيف الأسنان) لتنظيف مخرج البخار.



## قوالب السيليكون :

قوالب السيليكون الخاصة بالكيك، إذ حبذها الكثيرون وتميزت بسهولة التعامل معها وتنظيفها؛ أسألني المتعلمين إن كان لها بعض العيوب سواءً في الاستخدام أو مخاطر صحية؟ وعززهم التعزيز المناسب واذكري لهم :



### المميزات:

١. تصلح قوالب السيليكون للاستخدام في جهاز الميكرويف أو الفرن العادي أو الكهربائي أو الفريزر أيضاً للثلج.
٢. تصلح لإعداد الكيك والمخبوزات بأنواعها وكذا البيتزا.
٣. لا تتأثر القوالب بالحرارة ولا بالبرودة وبالتالي لا تتفاعل مع المخبوزات بداخلها أو الماء في الفريزر؛ ويمكنك نقلها من الثلاجة للفرن مباشرة.
٤. لم تثبت أي دراسة حتى الآن أن لها مضار صحية على الإنسان.
٥. لا تحتاجين إلى دهن القالب بالزيت أو الزبد لأنها تنفصل عن الكيك بسهولة.
٦. سهلة التنظيف ولا يلتصق بها بقايا المأكولات.
٧. كما أنها مرنة من حيث مساحات التخزين ويمكن طيها وربطها.
٨. يمكنك تنظيفها بالماء وأي نوع من الصابون بكل سهولة.

### العيوب:

١. لينة جداً لدرجة أنها سهلة التلف أو الثقب بالسكين أو غير ذلك؛ لذا ينبغي الحذر في التعامل معها وعدم تقطيع المحتويات بها.
٢. يفضل استخدام القوالب الفردية المتوسطة عند إعداد المكرونة بالفرن واللازانيا لاستخراجها فوراً بالطبق دون الحاجة لتقطيعها والمخاطرة بإتلافها.
٣. قابلية قوالب السيليكون لاكتساب الروائح المختلفة؛ بسبب ترك الطعام فيها لفترة طويلة.
٤. يقتصر تنظيفها على أدوات ومساحيق التنظيف المخففة؛ وذلك لأن بعض المنظفات القوية تترك أثراً عليها، وبسبب ذلك لا يتم تنظيفها جيداً.
٥. تتعرض ألوان قوالب السيليكون للتغيير والبهتان؛ بسبب كثرة استخدامها.
٦. لا تساعد قوالب السيليكون على تحمير الطعام وتحميصه، ولذلك لا يجب استخدامها لهذا الغرض، فهي لن تحققه.
٧. تصلح للحلويات الباردة مثل الجيلي ولكن يجب الحرص عند الإمساك بها حتى يجمد محتواها لأنها لينة وقد تسكب محتوياتها.



## الأجهزة :

### فرن الميكروويف.

يعتبر الطهي بواسطة اشعة الميكروويف من تكنولوجيا القرن العشرين لما توفره من سرعة في تحضير الطعام أو تسخينه وكفاءته العالية في توفير الطاقة المستخدمة في الافران الكهربائية ، حيث أنها تعمل على تسخين المواد الغذائية ، وهذه الاجهزة أصبحت منتشرة وكثيرة الاستخدام ، ولكن كثيراً ما دار التساؤل عن خطورة استخدام هذه الاجهزة على صحة الإنسان ، وقبل الإجابة على هذا التساؤل يتوجب علينا شرح فكرة عمل فرن جهاز المايكروويف .

### فكرة عمل فرن المايكروويف

يستخدم فرن المايكروويف اشعة المايكروويف لتسخين الطعام الموضوع في داخل الفرن، وللعلم فإن أشعة المايكروويف هي أمواج راديو ذات ترددات ٢٥٠٠ ميجاهيرتز وهذه الامواج عند هذا التردد تمتلك مجموعة من الخصائص هي :

### الخاصية الأولى

أن أشعة المايكروويف تمتص بواسطة الماء والمواد الدهنية والمواد السكرية ، وهذا يعني أن جزيئات تلك المواد التي تحتوي على الدهون والسكريات تمتص هذه الاشعة من خلال ذرات وجزيئات تلك المواد وامتصاص هذه الاشعة (المايكروويف) تكسبها طاقة تجعلها تنجذب بدرجة كبيرة مما تصادم مع بعضها البعض وتنتج حرارة التسخين اللازمة لطهيها.

### الخاصية الثانية

أن المواد البلاستيكية بجميع انواعها والمواد الزجاجية والسيراميك والفخار لا تمتص أشعة المايكروويف ولا تتأثر بها ، وهذا يعني أنها لن ترتفع درجة حرارتها ، أما المواد المعدنية اللامعة مثل ( الإستانلس والالومنيوم ) فتعكس تلك الاشعة ولذا يحظر استخدامها داخل افران المايكروويف ، وبصفة عامة فإن فرن الميكروويف يتكون من نظامين رئيسيين للتشغيل وهما : وحدة التحكم ووحدة إنتاج الفولت العالي.

### كيف يقوم فرن المايكروويف بالطهي :

ومن هنا نستنتج من توضيح فكرة عمل فرن المايكروويف أن لا خطر من استخدامه حيث أن الاشعة المستخدمة هي أشعة الراديو التي تحيطنا والأشعة المنبعثة من الفرن لا تخرج إلى خارجه كما أن نظام الحماية يوقف هذه الاشعة بمجرد فتح باب الفرن .

**اسأل المتعلمين هل استخدام المايكروويف يضر بالصحة أم لا ؟ وإذا كان ضاراً ما هي آلية تفادي هذا الضرر ؟ وعززهم التعزيز المناسب .**

لا شك أن ربّات البيوت يخشون من استخدام المايكروويف لاعتقادهن بأنها أجهزة ضارة وأن كلمة أشعة ميكروويف اسم غير مألوف ، لذا نؤكد إنه لا ضرر من استخدام اجهزة المايكروويف.



### هل هناك فرق بين استخدام فرن المايكروويف والفرن الكهربائي أو الغاز ؟

المايكروويف أصبح العمود الفقري في المطبخ ولا تستطيع حواء الاستغناء عنه، وتعد أفران المايكروويف من مظاهر الحياة الحديثة التي تميزت بالسرعة الفائقة في كافة مظاهرها فهو وسيلة سريعة وسهلة للطهي، كما إنه لا يحتاج لإضافة مادة دهنية لأن طهى الغذاء بداخله لا يساعد على الالتصاق مطلقاً بتأثير حرارة المايكروويف التي غالباً ما تكون لها قدر من الرطوبة والليونة تفتقدها المؤثرات الحرارية الأخرى كأفران الغاز والكهرباء، بل إنه من الممكن استخدام المايكروويف كمجفف للطعام من الدهون بوضع شرائح الطعام بين ورقتين للطعام في الفرن فيذيب الدهون الموجودة في شرائح اللحم مثلاً؛ وعند استخدام المايكروويف يمكنك الرجوع لتعليمات الفرن المرفقة لتحديد الوقت المخصص لكل وجبة.

### بعض النصائح المفيدة عند استخدام المايكروويف في الطهي:

- اختاري الأنواع المناسبة للطهي الكامل المستخدمة في عملية الطهي داخل فرن المايكروويف قدر المستطاع.
- استخدمي معدلات الحرارة للفرن في تحديد الطاقة الكافية لطهي وجباتك .
- يمكنك طلاء سطح المخبوزات بطبقة من زيت نباتي قبل وضعها في المايكروويف للحصول على طعم مقرمش .

### طريقة تنظيف المايكروويف

ينظف الفرن باستمرار لكي لا تتجمع عليه آثار الزيوت أو بقايا الأطعمة مما يقلل كفاءة الفرن ويمكن استخدام عصير الليمون لإذابة الدهون .

### الطريقة

- اخلطي عصير ليمونة كبيرة مع نصف إناء به ٣٠٠ مل من الماء؛ أو من الممكن أن تقطعي ٢ ليمونة كبيرة وضعهم في نصف إناء ماء دون عصرهما .
- ضعي الإناء بالمايكروويف واضبطي « الوقت » لمدة ٥ - ١٠ دقائق على درجة حرارة مرتفعة للسماح لبخار الماء بالتكثيف على جدران وسقف المايكروويف من الداخل ثم اتركيه قليلاً.
- امسحي المايكروويف من الداخل بقطعة قماش أو إسفنجة ستجدي الدهون تنزع بسهولة تماماً من الفرن بالإضافة إلى رائحته المنعشة.

### طريقة أخرى

يمكنك استخدام بيكربونات الصوديوم والابتعاد عن أي سوائل منظفة أو بخاخات ويكتفى بالبيكربونات أما بنثرها داخل المايكروويف ثم احضار إسفنجة رطبة ومسح الفرن بأكمله من الداخل أو تبلل الإسفنجة بالبيكربونات المذابة في الماء.



## العجان الكهربائي

تطور العلم والتكنولوجيا له دور كبير في تسهيل حياتنا في الكثير من المجالات ومنها تطوير أدوات المطبخ وتحديثها لتسهيل الطهي على المرأة وتوفير عليها الوقت والجهد والمال ومن أحدث ادوات المطبخ



التي انتشرت في السنوات الأخيرة العجان الكهربائي وهي من الأدوات المنزلية الضرورية في كل مطبخ في العصر الحديث فهي تعد اليد اليمنى لربة المنزل، والتي تخفف عنها عبء نصف العمل خصوصاً إن كان الأمر يتعلق بالتحضير لوليمة كبيرة في وقت قصير فيكون العجان خير معين لها في وقت الحاجة وتوجد في الأسواق مئات الأنواع من العجان الكهربي بأشكال وألوان وماركات مختلفة تناسب جميع

الفئات في المجتمع تتفاوت أسعارها بحسب القطع الملحقة بها ومكان صناعتها والإضافات التقنية الموجودة فيها.

## أجزاء العجان الكهربائي

### محرك العجان:



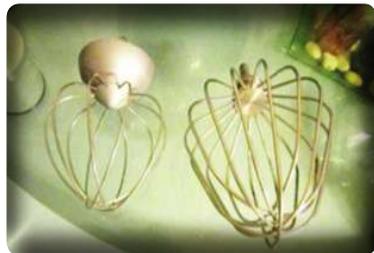
وهو أكبر قطعة في الجهاز يشكل جسم العجان له قاعدة سميكة يرتكز عليها الطبق المعدني الرئيسي الذي تُخلط فيه المواد الغذائية.

### وعاء معدني:



هو وعاء مصنوع من معدن الإستانلس ستيل، يأتي بأحجام مختلفة بحسب حجم العجان نفسها، بحيث يستوعب كافة المواد التي توضع فيه للخلط أو للعجن.

### مضرب شبك:



مضرب معدني كبير الحجم، يستخدم في حالات خفق الكيك، والكريمة، وبيض البيض، وذلك لقدرته على إدخال كمية كبيرة من الهواء للعجينة أثناء التقليب.

**مضرب التقلب:**

يعتبر من أثقل أنواع المضارب المعدنية وزناً، ويستخدم في تقليب المواد داخل وعاء العجان قبل وأثناء عملية العجن ويستعمل في تحضير البسكوتات وعجينة الشو.

**مضرب العجين:**

يأخذ شكل حرف S ، ويستخدم في عجن ودعك العجين جيداً أثناء تحضير العجائن الثقيلة ؛ كعجينة الخبز ، أو الفطائر، أو عجينة الكبيبة.

ويوجد انواع وموديلات كثيرة من العجانات مزودة بادوات مساعدة تركيب على جسم العجان الاصلى وبذلك فهى بذلك تصبح متعددة الاستخدامات وتغنى عن اقتناء اجهزة اخرى فتصبح اقتصادية وموفرة من الناحية المادية وايضا لا تشغل مساحة كبيرة من المطبخ ومن الادوات المساعدة :

**مفرمة اللحم:**

وهي أداة أساسية لتقطيع وفرم اللحم بحسب الغرض من استخدامها، كما أنها تساعد على عجن عجينة الكبيبة، وتشكيلها، بالإضافة لإعداد أنواع من اللحوم الباردة كالهوت دوج والنقانق.

**أداة فرد العجين:**

تستخدم هذه الأداة في فرد ورق العجائن الثقيلة مثل : فرد عجينة الفطائر والمعجنات والسنبوسك ، والجلاش ، أو عمل المعكرونة .

**إبريق الخلاط:**

وهو من الأجزاء الضرورية في كل بيت، يستخدم لتجهيز العصائر بشكل عام وطحن الشوربات، وعمل المايونيز.



### مطحنة الحبوب:

تستخدم في طحن البهارات ، والحبوب الكاملة وحبوب القهوة.

### طريقة استخدام العجان الكهربائي

ضعي المواد الجافة أو المواد التي سوف تخفقيها أولاً ثم أضيفي السائل شيئاً فشيئاً إلى أن يتكون لديك قوام العجين الذي ترغبين به استخدمي السرعة المناسبة للخفق بناءً على نوع العجين المعد حيث يمكنك تغيير السرعة من مؤشر السرعة الموجود بجانب الجهاز حيث يدل مؤشر السرعة على قوة العجن فالعجائن الخفيفة كعجائن الكريب والقطايف تحتاج الى قوة عجن خفيفة والعجائن الثقيلة كعجائن الخبز و المعجنات تحتاج الى قوة عجن ثقيلة.

### التقييم

#### انتقلي للتقييم من خلال الإجابة على الاسئلة التالية :

١. اذكرى مميزات كلا من [ حلة الضغط - قوالب السليكون - اواني الاستانلس استيل ].
٢. عرفى اشعة الميكروويف.
٣. اشرحى طريقة واحدة لتنظيف فرن الميكرويف.

### الأنشطة الاثرائية

#### اطلبى من المتعلمين العمل بشكل فردى أو جماعى ما يلى :

**نشاط ١:** ابحث عبر شبكة المعلومات الدولية على كل ما هو جديد فى اواني وأدوات الطهي والأجهزة الحديثة ومميزات وعيوب كل منها.



## وسائل السلامة والأمان بالمنزل

### الدرس الثاني



### أهداف الدرس

1. يتعرف على المخاطر المنزلية التي قد تحدث بالمنزل.
2. يذكر طرق الوقاية من بعض المخاطر المنزلية المحتملة .
3. يشرح أهمية وعى افراد الاسرة لتطبيق اجراءات السلامة المنزلية.
4. يهتم بترتيب اثاث المنزل بطريقة تقلل من حدوث الاصابات داخل المنزل.
5. ينتبه لكيفية الاستعداد في حالات الطوارئ.
6. يدرك اهمية وجود صندوق للاسعافات الولىة في المنزل.

### المقدمة :

المنزل أي كان مساحته ومستواه هو واحة الأمن والأمان فهو يمثل مكان الاستقرار الشخصي والعائلي ؛ فنحن نقضى معظم الاوقات داخل المنزل والحفاظ على السلامة والأمان بالمنزل أمر في غاية الاهمية ويجب عدم التهاون به على الإطلاق ؛ فقد يتعرض أفراد الأسرة وخاصة الأطفال الصغار منهم لأخطار كثيرة لذلك كان من الضروري العمل على توعية الحذر ونشر الوعي والتثقيف بشأن المخاطر المحتمل حدوثها داخل المنزل أو حوله والتي قد تسبب أضراراً لمن يعيشون داخل المنزل وتخفيف المخاطر غير المرغوبة أو الوقاية منها حيث يعتقد الغالبية العظمى ان منازلهم آمنة فإذا نظرنا إلى مسببات الحوادث بالمنزل نجد انها نتيجة لقلّة الوعي لدى افراد الاسرة بالإضافة الى التصرفات غير الصحيحة لبعض الأفراد.

### خطوات سير الدرس:

#### تهيئة المتعلمين :

\* تسأل المعلمة المتعلمين ما هي انواع الحوادث المنزلية المحتمل حدوثها وطرق الوقاية من بعض الحوادث المنزلية ثم تتلقى إجاباتهم وتعززهم.

#### عرض الدرس:

\* القاء الضوء على المخاطر المنزلية المحتملة وكيفية الوقاية منها

### التحايا المتضمنة

1. السلامة المهنية.

### الوسائل التعليمية

فيلم تعليمي عن وسائل السلامة والأمان بالمنزل

### المكان:

حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي.

### الزمن: ٩٠ ق



لتحقيق وسائل الامن والسلامة لأفراد الاسرة ؛ وقد يرجع سبب وقوع الحوادث المنزلية إلى الجهل والإهمال أو نتيجة القصور في معلومات السلامة لدى أفراد الأسرة لذلك كان لزاماً علينا أن نتطرق لهذا الموضوع الهام من خلال توضيح اشتراطات السلامة الواجب إتباعها في المنزل فقد تكون بعض الحوادث نتيجة الترتيب الغير منظم للأثاث بالمنزل او سوء استخدام الأجهزة؛ ولا بد من توفير صندوق إسعافات أولية داخل المنزل حيث يعتبر من الأمور الهامة التي يجب توفرها بحيث يكون في مكان بعيد عن متناول الأطفال وان يحتوي على بعض الأدوية مثل المنبهات لاستخدامها في حالات فقدان الوعي وبعض المعقمات والمراهم إضافة الى الأربطة ( الشاش والضمادات ) لاستخدامها عند تعرض احد أفراد الأسره لأي حادث بسيط الأمر الذي يقلل من حجم الإصابة .

### صندوق الاسعافات المنزلية :



تتكون صيدلية المنزل من دولاب متعدد الأرفف بحيث يمكن تقسيم المحتويات إلى مجموعات مرتبة يسهل الوصول إليها عند الضرورة ويمكن أن تحتوي على : ترمومتر طبي - مقص صغير للشاش - سرنجات بلاستيك معقمة - شرائح مشمع لاصق - لفة مشمع لاصق طبي - رباط ضاغط - أربطة شاش - قطن طبي.

ويمكن الاحتفاظ ببعض المسكنات والمراهم بعد استشارة الطبيب ودائماً يجب ملاحظة تاريخ انتهاء الصلاحية.

### تدابير السلامة التي يجب توفرها في منزلك :

١. طفاية حريق متعددة الأغراض ( بودرة - ثاني أكسيد الكربون ) ولا بد من ملاحظة الآتي:
  - وضعها في مكان بارز يعرفه جميع أفراد الأسرة وبشكل رأسي.
  - وضعها في مكان بعيد عن متناول الأطفال.
  - عمل صيانة دورية لها.
٢. تركيب أجهزة كشف الدخان في المطبخ والعمل على صيانتها واستبدالها عند اللزوم.
٣. تدريب أفراد الأسرة على استخدام وسائل السلامة والتجمع في نقطه معينه عند سماع الجرس.
٤. وضع صندوق الإسعافات الأولية في مكان بعيد عن متناول الأطفال ؛وبه بعض الأدوية والمستلزمات الطبية الضرورية.

تتناقش المعلمة مع المتعلمين عن اهداف تحقيق الامن والسلامة المنزلية وتعزز إجاباتهم.



## أهداف تحقيق الامن والسلامة المنزلية:

### ١- اهداف اجتماعية:

مثل الوقاية من اخطار الحوادث التي قد يتعرض لها أحد أفراد الأسرة وقد تؤدي إلى فقدانه وإصابته بعاهة مستديمة تمثل خسارة في العنصر البشري؛ لتوفير سبل تحقيق الأمان والسلامة بالمنزل يترتب عليه آثار اجتماعية تؤثر على الاسرة والمجتمع.

### ٢- اهداف صحية:

تتمثل في الحفاظ على صحة الانسان وحمائته من الاصابات والحوادث التي قد يتعرض لها والناجمة عن الاهمال في تحقيق متطلبات السلامة وتوفير بيئة صحية مناسبة والمحافظة عليه من التعرض لعاهات مؤقتة أو مستديمة.

### ٣- اهداف اقتصادية:

ان الاهتمام بتطبيق تعليمات الامن والسلامة بالمنزل يحمي انفسنا وممتلكاتنا ويقلل نسب الخسائر المادية الفادحة والتي قد تسبب زيادة في التكاليف التي قد تدفع نتيجة مصاريف علاج واصلاح واستبدال ااث وأجهزة تتعرض للتلف.

## أمثلة للحوادث المنزلية:

### ١- أمثلة الحوادث المنزلية التي تنتج بسبب التصرفات غير الصحيحة:



- ترك المنظفات المنزلية أو الأدوية في متناول الأطفال .
- عدم تجفيف الارضيات خاصة في المناطق الخدمية بالمنزل(كالمطبخ والحمام) مما قد ينتج عنه الانزلاق مما يتسبب في كسور وخلافه.
- وضع أواني الطعام بطريقه غير سليمة مما قد يتسبب في وقوعها وحدوث إصابات خاصة لو كانت تحتوي على طعام ساخن أو كانت مازالت على الموقد.
- استخدام حجم أواني لا يتناسب مع كمية الطعام المطهى : مثلاً وضع أواني حجمها صغير على الموقد مما قد يتسبب في غليان الطعام وزيادة فورانه فينسكب على اللهب مما يتسبب في انطفاء الشعلة وتسرب الغاز.
- أو وضع أواني صغيرة بها مواد دهنية (زيت أو سمن) على شعلة كبيرة مما قد يتسبب في أن يصل اللهب للمواد الدهنية وإشتعال الزيت أو السمن.
- ترك مصادر الكهرباء (الفيشات) متاحة للأطفال يعبتوا بها.

اعرضى على المتعلمين عدد من الصور وتناقشى معهم في مدى تحقيق السلامة والأمان بالمنزل،

وعززهم التعزيز المناسب.



## ٢- حوادث قد تنتج بسبب عدم تنظيم الأثاث:



- وضع الكراسي او المناضد بالقرب من النوافذ أو الشرفات خاصة في حالات وجود أطفال بالمنزل.
- استخدام قطع أثاث لها بروز مدبب ووضعها مثلاً في منتصف الحجره أو حتى في الجوانب لكن بدون مساحة كافية لحرية الحركة مما قد يسبب في الإصابة عند الإصطدام بها.
- وضع الأجهزة على منضدة لها أرجل متحركة أو غير ثابتة أو غير متزنة.
- ترك ألعاب الأطفال مبعثرة في الحجره بعد اللعب بها مما قد يتسبب في وقوع الأشخاص.
- عدم الإهتمام بوجود إضاءة كافية ليلاً لتسهيل الحركة وتجنب الإصطدام .

تناقش مع المتعلمين حول تلك الصورة وعززيهم التعزيز المناسب في ضوء مدى توفير السلامة والامان بالمنزل خاصة مع الأطفال.

## ٣- حوادث تنتج من سوء استخدام الأدوات والأجهزة المنزلية:

- ترك المكواة ساخنة بعد استخدامها في مكان غير آمن أو تركها متصلة بالكهرباء بعد الانتهاء من الكي.
- تلف الخرطوم الموصل للغاز سواء للبوغاز أو للسخان مما قد يتسبب في تسرب الغاز.
- ملامسة وصلات الكهرباء للمياه.
- ترك السكين والآلات الحادة في متناول الأطفال أو عدم استخدامها بحرص وبطريقة صحيحة.
- فتح غطاء حلة الضغط قبل خروج البخار المضغوط بداخلها .
- ترك شعلة السخان موقدة بعد إنتهاء الإستخدام مما قد يسبب تسرب الغاز لو انطفأت لأي سبب .



اسأل المتعلمين عن حوادث أخرى قد تترتب على سوء استخدام الأجهزة والأدوات بالمنزل ؛ ثم عززيهم التعزيز المناسب وتطرقى لطرق الوقاية من تلك الحوادث.

## طرق الوقاية من بعض الحوادث المنزلية:

### الوقاية من خطر الحرائق المنزلية:

تناقش مع المتعلمين في الطريقة الصحيحة لكيفية التعامل مع الحرائق بالمنزل ؛ وذلك باتباع الخطوات التالية:



- تأكد من أن كافة الأسلاك الكهربائية الداخلية والخارجية في الأنابيب المعزولة.
- التأكد عند الشراء من جودة الأجهزة الكهربائية .
- تأكد من فصل التيار الكهربائي عن كافة الأجهزة بعد استخدامها.
- تأكد من أن مخارج الكهرباء مغطاه بغطاء عازل حتى لا يمكن للأطفال الوصول إليها.
- اترك مسافة متر على الأقل بين أي مصدر للهب أو الحرارة والمواد القابلة للاشتعال.
- احتفظ بالكبريت والولاعات في خزانة مغلقة بعيدة عن متناول الأطفال.

### الوقاية من حوادث الأجهزة الكهربائية:

تعتبر الكهرباء من مصادر الطاقة ومن أهم وسائل الراحة في حياتنا؛ ولكنها تشكل خطورة مالم يتبع احتياطات السلامة والأمان بالمنزل فقد تكون سبباً في وقوع الحرائق .

لذا فإننا سوف نتطرق إلى العوامل المسببة لوقوع حوادث الكهرباء والأضرار الناتجة عنها وطرق الوقاية منها :

### الوقاية من حوادث سخان المياه الكهربائي:

1. التأكد المستمر من عمل الترموستات ( القاطع الحراري) وعدم انسداد أو تلف صمام الأمان أو إنقطاع الماء عن الخزان وذلك من خلال لمبة البيان ومؤشر قياس الحرارة.
2. تركيب السخان من قبل مختص.
3. فصل التيار الكهربائي عن السخان في حال انقطاع المياه.
4. إجراء الصيانة الدورية للسخان بمعرفة الفني المختص.

ملحوظة : تعد سخانات المياه التي تعمل بالطاقة الشمسية أكثر أماناً.

### الوقاية من حوادث مروحة شفاط الهواء بالمطبخ:

- تعتبر متهم رئيسي في معظم الحرائق المنزلية، لذلك يجب إتباع ما يلي لتجنب ذلك :
1. التأكد من إغلاقها قبل النوم ويجب عدم تركها تعمل لمدة طويلة .
  2. يجب تنظيف المروحة بإزالة الدهون المتراكمة عليها بصفة مستمرة وذلك بفصل التيار الكهربائي عنها قبل القيام بذلك .
  3. اختيار أنواع ذات كفاءة عالية .

### الوقاية من حوادث الدفايات:

قد ينتج عنها حرائق او اختناق؛ لذلك يجب عدم وضع الدفايات بالقرب من مواد سريعة الاشتعال أو وضعها بالممرات كما يجب تجنب استخدام دفايات الفحم داخل المنزل والتأكد من عدم تسرب الغاز من الدفايات التي تعمل به.



### الوقاية من حوادث المكواه الكهربائية :

ينتج عن حوادث المكواه الكهربائي حروق ذات درجات مختلفة أو نشوب حرائق بالمنزل بسبب السهو أو الإهمال نتيجة ترك هذه الأجهزة دون فصل التيار الكهربائي عنها أو اللمس المباشر لجسم المكواه الساخن أو اشتعال الملابس نتيجة نسيان المكواه ملاصقة لها لفترة طويلة لذلك يجب الحرص والدقة عند استخدامها والتأكد من فصل التيار الكهربائي عن المكواه بعد استخدامها.

### الوقاية من حوادث السقوط والتعثر والانزلاق :



تعتبر حوادث السقوط من أكثر الحوادث المنزلية شيوعاً وتشكل هذه الحوادث الغالبية العظمى من حوادث المنزل ؛ وبالتالي فينبغي إتباع تدابير الوقاية التالية:

1. الحفاظ على إغلاق الأبواب المؤدية إلى الشرفات.
2. وضع حواجز وموانع مناسبة تتفق مع اشتراطات السلامة على النوافذ والشرفات .
3. يجب تجنب وضع الأثاث وخاصة الكراسي والطاولات قريباً من النوافذ كي تتفادى الكثير من الحوادث.
4. يراعى عدم وضع الأثاث ذي الأطراف الحادة في الممرات .
5. عدم ترك بقايا سائلة على الأرضيات أو ترك أرضيات الحمام مبللة لتجنب الانزلاق.
6. تجنب ترك الأشياء على الدَّرَج لأن ذلك قد يؤدي إلى التعثر أثناء الصعود أو النزول ومن ثم السقوط .



### الوقاية من حوادث الغرق :

تناقش مع المتعلمين عن الحوادث التي يمكن حدوثها في حمامات السباحة وكيفية تفاديها ؛ ثم عززيهم التعزيز المناسب وتطرقى لطرق الوقاية من تلك الحوادث.

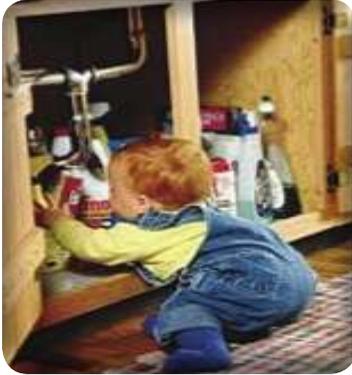
يجب أن لا تترك ابداً الأطفال الصغار بحمامات السباحة دون مراقبه

سواء في غرف تبديل الملابس أو في حمام السباحة ولتفادي الحوادث يجب اتباع التالي:-

1. عدم ترك الأطفال يسبحون في حمامات السباحة العميقة دون رقابة .
2. عدم القفز الا في المياه التي يزيد عمقها عن متر ونصف لان ذلك يساعد على منع وقوع الاصابات الخطره التي قد تلحق بالراس والعمود الفقري .
3. لاتجربى في المنطقه المحيطه بحمام السباحه لأنها غالباً ما تكون زلقه ومبلله لتجنب حوادث السقوط.



### الوقاية من حوادث مناطق الخدمات بالمنزل ( المطبخ ، الحمام ):



يراعى عدم ترك أرضيات المطبخ والحمام مبتلة حتى لا يؤدي ذلك للانزلاق؛ كما يجب ألا تكون شفرات الحلاقة وكذا الأدوية أو المنظفات الكيماوية في متناول الاطفال؛ ويجب اتباع تدابير السلامة التالية:-

١. تغطية أرضيات الحمام بغطاء مصنوع من المطاط أو البلاستيك الخشن؛ وتزويد قاع البانيو ببساط من المطاط عند الاستحمام.  
٢. أن يكون بالقرب من البانيو مساقات خاصة يستعين بها المستحم لتفادي الانزلاق.



٣. التأكد من حرارة المياه قبل الاستحمام لتفادي الحروق بسبب الحرارة العالية للمياه.  
٤. عدم السماح للاطفال بدخول المطبخ بمفردهم لتفادي عبثهم بأدوات المطبخ الحادة وكذا إبعادها عن الأواني الساخنة .

### الوقاية من حوادث المصاعد الكهربائية:

بالرغم من تعدد وتنوع وسائل السلامة في المصاعد. الا انه قد تقع بعض الحوادث نتيجة سوء الاستخدام أو نتيجة غياب أعمال الصيانة الدورية لها؛ وللوقاية من تلك الأخطار ننصح بالتالي:

١. ألا يستخدم الأطفال المصعد بمفردهم .
٢. ضرورة زيادة الوعي بمخاطر المصاعد لدى الاطفال.
٣. عند توقف المصعد يجب التزام الهدوء والتصرف بحكمه وعدم غلق الابواب بشدة أو الضغط العنيف على الازرار.
٤. التدريب على كيفية تشغيل المصعد يدوياً عند توقفه فجأة .
٥. وجود ملصق يوضح طريقة التشغيل للمصعد في مكان ظاهر مع كتابة هواتف الاتصال في حالات الطوارئ وحمولة المصعد .
٦. إجراء الصيانة الدورية للمصعد من قبل شركات متخصصة في مواعيد محددة.
٧. التقيد بالحمولة المقرره للمصعد.

### الوقاية من حوادث تسرب الغاز :

اسالى المتعلمين عن كيفية التصرف عند حدوث تسريب للغاز من داخل المطبخ؛ ثم تلقى الاجابات وعززهم التعزيز المناسب وتطرقى لطرق الوقاية من حوادث الغاز.  
إذا شممت رائحة غاز لا تحاول التعامل مع مفاتيح الكهرباء بالتشغيل أو الإيقاف ولا تقم بتشغيل مراوح الشفط أو إشعال أعواد الثقاب لتجنب حدوث انفجار وقم بالتالي:



- إخلاء المنزل ممن فيه من اشخاص .
- تهوية المكان بفتح النوافذ والأبواب .
- إحكام غلق صمام الغاز .
- إطفاء مصادر الاشتعال القريبة .
- حدد مصدر التسريب وسرعة الاتصال بالمختصين لإصلاحه.

### الطرق السليمة لتخزين اسطوانات الغاز

- لا تقم بتخزين اسطوانة الغاز داخل المطبخ .
- خزن الاسطوانة داخل خزانة محكمة الغلق وجيدة التهوية بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة أو المواد القابلة للاشتعال أو الاحتراق .
- لا تقم بالقاء الاسطوانة من مكان مرتفع أو درجة الاسطوانة بل رفعها برفق.

### طرق الوقاية من حوادث الغاز

- قم بفحص أسطوانة وتمديدات الغاز ( الأنايب - الخراطيم - الصمام ) والتأكد من سلامتها بصورة دورية وتجنب تعرضها للحرارة المباشرة التي تتسبب في إتلافها واستبدال التالف منها فوراً.
- التأكد من أن خرطوم التوصيل المطاطي لا يوجد به تشققات وأنه ذو نوعية جيدة وأن طوله مناسب لتجنب تكون التواءات حادة به تؤدي إلى تشققه.
- التأكد من عدم وجود تسريب باختبار رغوة الصابون ( إذا ظهرت فقاعات دل ذلك على وجود تسريب ) والبعد عن الكشف عن التسريب بواسطة أعواد الثقاب.
- يجب فحص المواقد والأفران والتأكد من نظافتها وعدم انسداد الشعلات بها.
- عند تشغيل الموقد أو الفرن يشعل أولاً عود الثقاب ومن ثم يفتح الموقد.

### التوعية وإرشادات للوقاية من حوادث التسمم في المنزل

تناقش مع المتعلمين عن كيفية الوقاية من حوادث التسمم في المنزل ؛ ثم عززيهم التعزيز المناسب وتطرقى للوقاية من تلك الحوادث .

- إ حفظ الكيماويات المستخدمة بالمنزل في مكان بعيد عن متناول الأطفال.
- لا تترك عبوات المبيدات والمنظفات المنزلية على الارض أو تحت حوض المطبخ أو في أدراج منخفضة يمكن للأطفال الوصول إليها.
- لا تحتفظ بالمبيدات في زجاجات مياه الشرب او المياه الغازية أوالعبوات المستخدمة عادة لحفظ الاطعمة والمشروبات.
- تأكد من قراءة بطاقة العبوة و تأكد من معرفة كيفية الاستعمال الآمن السليم والكمية المفروض استعمالها .



- احذر من رش المبيدات المنزلية على الطعام أو الشراب أو على لعب الأطفال.
- تعاقد مع الجهات المسؤولة عن جمع القمامة بمنطقتك ولا تلقي القمامة حول المنزل أو في أي مكان آخر.
- قبل استعمال أي دواء لا بد من التأكد من اسمه على الزجاجة وطريقة استعماله وقراءة تاريخ الصلاحية أولاً.

### الوقاية من مخاطر مستحضرات التجميل

- يدخل في تصنيعها مركبات المعادن الثقيلة مثل الرصاص والزنك؛ وهذه الكرمات والمساحيق قد يؤدي البعض منها إلى الإصابة بالأمراض الجلدية وللوقاية ننصح بالتالي:
1. عدم الإفراط في استخدام مستحضرات التجميل .
  2. اختيار الأنواع الجيدة ذات الماركات العالمية .
  3. قراءة التعليمات الموجودة على علب مواد التجميل .
  4. الابتعاد قدر الإمكان عن استخدام المواد الكيماوية واستخدام المواد الطبيعية مثل ( الكحل والحناء).
  5. يجب حفظ مواد التجميل والأصباغ بعيداً عن متناول الأطفال.

### أهم الأرقام التي تهتمك عند الوقوع في أي مشاكل :

- رقم أعطال الكهرباء (١٢١)
- رقم النجدة (١٢٢)
- رقم الإسعاف (١٢٣)
- رقم أعطال المياه والصرف الصحي (١٢٥)
- رقم طوارئ الغاز الطبيعي (١٢٩)
- رقم المطافي (١٨٠)

### التقييم

#### انتقل للتقييم من خلال الاجابة على الاسئلة التالية :

1. اذكر الاهداف الاساسية للامن والسلامة المنزلية ؟
2. اشرح طرق الوقاية من بعض الحوادث المنزلية الاتية : ( تسرب الغاز - الحرائق - التسمم )؟

### الأنشطة الاثرائية

نشاط ١: قوم بعمل بحث عن طرق الامن والسلامة وكيفية الاستعداد لحالات الطوارئ المختلفة.



## وسائل تجميل المنزل

### الدرس الثالث

#### أهداف الدرس

1. يعرف المقصود بوسائل تجميل المنزل .
2. يشرح أهمية استخدام وسائل تجميل المنزل.
3. يعدد ( 3 ) من وسائل تجميل المنزل .
4. ينفذ وسيلة واحدة من وسائل تجميل المنزل (خداية).
5. يهتم بمعرفة المزيد عن وسائل تجميل المنزل .



### المقدمة :

تجميل المنزل هو اضافة بعض اللمسات الفنية إلى حجرات المنزل؛ لتعطيه طابعاً مميزاً يعبر عن شخصية وذوق أصحابه بصرف النظر عن مستوى الاثاث ونوعه وطرزاه حيث يتأثر بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي لأفراد الاسرة .

يجب أن يتجاوب تجميل المنزل مع طبيعة الاسرة وما تتمتع به من صفات ومواهب حيث ما تجده أسرة مريحاً قد لا تجده أسرة اخرى كذلك وهذا كله نتيجة لعوامل كثيرة منها العمر والحالة الجسمانية والنفسية وطبيعة العمل والمركز الاجتماعي حيث تميل بعض الأسر إلى الفخامة واخرى تميل الى البساطة .

عند اضافة اللمسات الفنية للمنزل يراعى أن يكون مكانا محببا يسعى اليه الفرد بعد عناء العمل خارج المنزل .

ويوجد العديد من وسائل تجميل المنزل الكثيرة والمتعددة فليست العبرة بغلاء أو ضخامة قطع التجميل انما العبرة في الذوق السليم في اختيارها ومدى مناسبتها لقطع الاثاث ومساحة المكان الذي توضع فيه كل اسرة تستطيع اختيار ما يناسبها من قطع تجميل المنزل بما يتناسب مع ذوقها في ضوء ميزانيتها وصفة العصر الذي تعيش فيه وطابع الغرف المختلفة حيث ان اضافة اللمسة الفنية للمنزل تماثل اللمسات التي تضعها المرأة على شعرها او ملابسها عندما تتزين.

#### المضامين المتضمنة

- احترام العمل اليدوي - جودة الانتاج

#### الوسائل التطبيقية

- مطوية عن وسائل تجميل المنزل .

#### المكان:

- حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي.

#### الزمن: ٩٠ ق



## خطوات سير الدرس:

### تهيئة المتعلمين:

✱ تقوم المعلمة بعرض صور مختلفة لوسائل تجميل المنزل وتقوم بسؤال المتعلمين عن مفهوم تجميل المنزل وتستمع للاجابات وتعززها ثم تقوم المعلمة بتوضيح الغرض من تجميل المنزل.

### عرض الدرس

#### أهمية استخدام وسائل تجميل المنزل:

١. استخدامها لاغراض نفعية (الساعات-المرايا).
٢. اعطاء لمسة فنية جمالية تعبر عن ذوق اصحاب المنزل وتعكس ميولهم.
٣. ادخال عنصر التنوع على المكان وذلك باستخدام لون مغاير للالوان السائدة فيه.
٤. اعطاء احساس بالتوازن البصرى والنفسى فى المكان.
٥. تضيفى على المنزل جمالاً وتزيده بهجة .

#### أنواع وسائل تجميل المنزل:

من أنواع وسائل التجميل : المرايا ، الصور،الوسائد المتناثرة ،الساعات، الإضاءة ومنها الأباجورات والشمعدان، والزهور ونبات الظل، الطقايق، أطباق الزينة، الستائر، الأرفف الصغيرة، المناضد الصغيرة، أغطية الأرضيات وأسماءك وطيور الزينة وغيرها.

#### المرايا:



لها مزايا كثيرة حيث أنها تنسجم مع كل ما يحيط من الاثاث فهى تعطى احساس باتساع المكان فاستعمالها فى الحجرات الصغيرة يعطيها اتساعا واستعمال المرايا فى المدخل مهم لكى يتفقد الشخص مظهره قبل مغادرة المنزل.

#### الصور:



وهى من اقدم اساليب تجميل المنزل ولا زالت من الوسائل الهامة لتجميل المنزل حيث يجب الانتباه عند اختيار الصور:

- ١- حجم الصورة.
- ب- موضوع الصورة.
- ج- الوان الصورة.



### الساعات:



وهى من وسائل التجميل النفعية وتوضع عادة في فراغات المنزل وهى ذات احجام مختلفة وتحلى بعضها بنقوش دقيقة تزيد من قيمتها وجمالها وتختار الساعات حسب المكان الذى توضع فيه وليس من الضرورى تطابق طراز الساعة مع طراز الاثاث.

### الشمعدان:



يصنع من النحاس او الفضة او الكريستال او الزجاج ومنه المفرد او المزدوج او المتعدد.

### أواني ترتيب الزهور(الفازات):



وهى تصنع عادة من الكريستال او المعدن او الزجاج او الفخار او البلاستيك او الخشب، وتستعمل لعمل تنسيقات مختلفة من الزهور والورود.

### الزهور:



وهى تضى على المنزل بهجة وحيوية وليست العبرة بكثرة الزهور انما العبرة بتنسيقها وقد تكون طبيعية أو صناعية أو مجففة .

### نباتات الظل :



وهى تضى على المكان جو جذاب وطبيعى وهى متنوعة الاشكال والاحجام فهى تتحمل الحياة داخل الاماكن الداخلية للمنزل واطول عمرا من الزهور.



### قطع طبيعية :



مثل مقاطع الأشجار ومجموعات الصخور ذات الملمس المختلف والاحجار الطبيعية والقواقع والاصداف.

وايضا توجد انواع اخرى من وسائل تجميل المنزل كاطباق الزينة والاباجورات والارفف الصغيرة والطاقاطيق والمناضد الصغيرة و طيور واسماك الزينة وغيرها.

### طيور الزينة :



تتعدد أنواع طيور الزينة المنزلية والتي تتميز بألوانها الجميلة ، فالأطفال يرغبون في تربية هذه الطيور بالمنزل للاستمتاع بشكلها الرائع وصوتها الجميل ، ومن انواع طيور الزينة ( طيور الزيبرا - طيور البادجي - طيور الكناري - طيور الحسون - طيور البندوق وهو عصفور هجين بين الكناري والحسون ) ويعتبر طيور الحسون من أجمل طيور الزينة وأروعها إضافةً إلى لون ريشه الأنيق ويمتلك الحسون أفضل الأصوات بين جميع الطيور مما يجعله يحتل المرتبة الأولى بين طيور الزينة.

### اسماك الزينة :



يستخدمها الكثيرون من أجل الاستمتاع بالمظهر الجميل للأسماك وأيضاً لتجميل وتزيين الأماكن؛ وأحواض تربية الأسماك منها نوعان هما حوض زجاجي وهو النوع الأكثر شيوعاً والأوسع استعمالاً؛ ولكن قد يكون ثقيل الوزن وخاصاً الأحواض الكبيرة منها، والنوع الثاني حوض الإكريليك وهو نوع خاص من البلاستيك الشفاف القوي قد يكون أجمل شكلاً ولكن هذه المادة سهلة الخدش مما يجعلها تفتقد العنصر

الجمالي كما أن تكلفتها أعلى كثيراً من تكلفة الأحواض الزجاجية؛ ومن أنواع أسماك الزينة المتعارف عليها والمستخدمة على الأغلب ( سمك أنجل - سمك يلاتي - سمك دسكاس - سمك زيبرا )، وتربية أسماك الزينة تحتاج للمعرفة بقواعد التربية ، حيث لا يهتم بائعوا أسماك الزينة بتقديم الإرشادات الصحيحة للمشتري مما يؤدي في الغالب لعدم نجاح هذه الهواية في المدى الطويل .

### السجاد :

قطعة ديكور اساسية في كل غرفة فالسجاد في غرف المعيشة والصالون يمنحك الاناقة ، وفي غرفة الطعام أو النوم يعتبر عنصر من عناصر الدفء ، فالسجاد من اهم العوامل التي تثيري المجموعة اللونية للتصميم خاصة في حالة الغرف التي تعتمد على الألوان الموحدة.



### بعض النصائح عند اختيار السجاد الانيق لمنزلك :

- تحديد المقاس المناسب للسجاد قبل الشراء ينبغي عليك في البداية تحديد مقاسات الغرفة بدقة حتى لا يكون السجاد صغيراً أو كبيراً فيبدو غير متناسق .
- تحديد ميزانيتك خصوصاً ان السجاد من عناصر الديكور الثمينة المرتفعة الثمن.
- تحديد الشكل الذي تحتاجينه وفقاً لأبعاد الغرفة سواء سجاد بياضوي او مربع او مستطيل..الخ.
- الاهتمام باختيار اللون المناسب والمتناسق مع اثاث الغرفة، والخامة ايضاً المناسبة فالسجاد السميكة او المصنوع من الفراء والخيوط الصوفية المبعثرة يناسب الشتاء والسجاد الرقيق ذي التصميمات الفنية يناسب الصيف.
- إذا كانت المفروشات منقوشة فاختاري السجاد بدون نقوش أو سادة او بنقوش بسيطة ؛ أما إذا كانت المفروشات من النوع المودرن أو السادة يمكنك اختيار السجاد المزخرف أو ذي النقوش العصرية .
- اختيار الالوان المبهجة يتناسب مع غرف الأطفال ، اما درجات اللون البني والكحلي تكون مناسبة أكثر لغرف الاستقبال والصالون حيث تعطى إحساساً بالفخامة.
- للغرف الضيقة اختاري الالوان الفاتحة لكي تعطى الشعور بالاتساع .
- اختاري لون السجاد مختلفاً عن لون الأثاث وطلاء الجدران هما يتناسق معهما أو اختاري نفس اللون ولكن بدرجة مختلفة ، ولكن لا تختاري نفس اللون حتى لا تبدو الغرفة رتيبة وباهتة.

### الأباجورة:

قطعة ديكورية فنية وبغض النظر عن المكان الذي توضع به الأباجورة إلا أنها بالتأكيد تعمل على تسليط الضوء على المكان أو في الزاوية المظلمة من المنزل بالإضافة إلى إمداد المكان بكمية وافرة من الضوء ؛ وتستخدم الأباجورة للقراءة أو القيام بالأنشطة التي تتطلب مصدراً نظيفاً ومشرقاً للضوء.

### بعض نصائح لإختيار الأباجورة للمنزل أو المكتب :

- تحديد الغرفة التي ستوضع بها ، والمكان الذي تريد أن توضع الأباجورة به.
- تحديد استايل الأباجورة فعلى سبيل المثال لا يمكن وضع أباجورة مكتبية في غرفة النوم ، ويفضل اختيار أباجورات لغرفة النوم يمكنك من ضبط مستويات الإضاءة في حالة الاسترخاء.
- تحديد عدد الأباجورات ووفقاً لحجم الغرفة .
- يجب الأخذ في الاعتبار عند اختيار أباجورة الطاولة ارتفاع قطعة الأثاث التي ستوضع عليها الأباجورة ، وينبغي ألا يكون ارتفاع الأباجورة أكثر من ١½ مرة من ارتفاع الطاولة التي ستوضع عليها.



### الستائر:



هي الغطاء المنسدل المعلق الذي يتحرك بسهولة على النوافذ والأبواب وما شابه ذلك ، ويوجد هدفان أساسيان للستائر:

**الهدف الأول :** الناحية النفعيه فقط تغطية النوافذ الزجاجية والفتحات في الحوائط بغرض حجب الشمس ورد الغبار والرياح والحفاظ على خصوصية المكان و جعل الإنسان يمارس حياته الشخصية بحريه.

**الهدف الثاني :**إضفاء اللمسة والقيمة الجمالية على المكان الذي توضع أو تعلق فيه.

و تكمن أهمية الستائر أيضاً في عمليات الفصل بين مكانين أو ركنين مختلفين مثل غرفة معيشة والصالون و تختلف أشكال الستائر تبعاً لاختلاف أحجام وأشكال النوافذ ويمكن أن تستخدم الستارة لتعالج عيوب النوافذ أيضاً ، فإذا استخدمت ستارة معلقة فوق الحائط وممتدة من كلا الجانبين تبدو النافذة الضيقة وكأنها عريضة ويمكن استخدام البرقع للأسقف المرتفعة ويُلغى استخدامه في الحجرات ذات الأسقف المنخفضة وتعلق الستائر في ثنيات مستقيمة وطويلة وتكون الستائر إما من قماش القطيفة أو الساتان أو القطن أو القماش المخلوط أو التريال أو الدانتيل ويستخدم القماش المطبوع أو المنقوش أو المنقط أو السادة تبعاً لما يناسب كل غرفة ويستخدم البلاستيك للحمام ، يجب اعتبار كل نافذة أو باب له قاعدة أو حالة خاصة عند اختيار الستارة .

### كيف تختار طراز الستائر المناسب؟

لاختيار موديل و لون الستائر ويجب أن تعرف طراز الغرفة التي ستضع فيها الستارة هل هي رسمية أو بسيطة أو ناعمة أو فخمة...الخ و ألوانها و نوعية استخدامها هل هي غرفة جلوس أو غرفة نوم أو غرفة أطفال....الخ ومشاهدة الكتالوجات ومجلات الديكور والمعروض في المتاجر ثم حدد الفكرة المناسبة لطراز غرفتك.





## وهناك خمس أساسيات لاختيار ستائر غرف منزلك.

### ١. نوع القماش:

لاشك في أن مكان الستارة يحدد نوع القماش المستخدم ففي غرف النوم لابد أن تكون الستائر فيها من الأنواع التي تعكس طبيعة المكان وهي ليست عرضة لكثافة لذا توجد حرية في اختيار أقمشتها مع التركيز على حجبها للضوء أما غرف الأطفال فإنها تكون عرضة للاتساخ بسرعة لذا يجب أن تكون من الأقمشة المجهزة بمادة عازلة ليسهل تنظيفها وإزالة البقع عنها ، أما غرف الاستقبال والقاعات والمكاتب فيمكن اختيار الأقمشة الفخمة التي تعكس طبيعة المكان أما المطبخ فيفضل اختيار النوعية التي يسهل غسلها وتكون في الغالب من القطن أو مواد غير قابلة للإشعال.

### ٢. نقش القماش:

من المهم عند اختيار نقوش الستائر أن لا نبني رؤيتنا علي نقش محدد ولون معين نحبه فالستائر التي تصلح لغرفة النوم ليست تصلح لغرفة المكتب أو غرف الأطفال أو غرف الطعام فالطراز الرومانسي مناسب لغرف النوم والقماش الذي يحمل رسوم زاهية للفواكه مثلا يصلح للمطبخ في حين نختار الأقمشة ذات الألوان البسيطة و الناعمة لغرف الأطفال وتكون في الغالب لصور ألعابهم أو أشكال حيوانات و رسوم .

### ٣. لون القماش:

تتوافر ستائر النوافذ بألوان حديثة جذابة فمنها الألوان الزاهية والألوان الكلاسيكية ، فيجب مراعاة تناسق لون الستارة مع لون ديكور الغرفة و فرشها ولا شك أن اختيار ألوان وأشكال الستائر المناسبة عملية تحتاج إلى وقت وبحث وتفكير.

### ٤. حجم النوافذ:

عندما تكون الفتحات كبيرة قد تصل إلى مساحة الجدار مثلا فعلى اتباع القواعد:

- استعمال الأقمشة السميكة أو المبطنة لتكون حاجزا للضوء نهارا و للحفاظ علي خصوصية المكان .
- اختيار الألوان و النقوش التي تسمح بفرد مساحة كبيرة وبسيطة في الوقت نفسه.
- اختيار الأقمشة سهلة التنظيف .

### ٥. الإضاءة:

في الغرفة التي تقل فيها الإضاءة الطبيعية يمكن وضع إضاءة مخفية وان يتم اختيار أقمشة ذات ألوان حارة و زاهية كالأصفر والبرتقالي والزهري أما الغرف المواجهة للشمس فلا بد من اختيار الستائر التي تقلل من تسرب الأشعة واستعمال الأقمشة التي تتحمل وهج الشمس وأن يكون اختيار الألوان من بين الأخضر والأزرق والأبيض والفيروزي بعكس الغرف غير المعرضة للشمس .

### امور يجب مراعاتها عند شراء قماش الستائر:

- يجب اختار شكل وتصميم الستارة قبل شراء القماش.



- أخذ مقاسات النافذة بالطول والعرض فعلى اساسها سيحدد كمية القماش المطلوبة للستارة ، فإذا كان الديكور كثير الكسرات فنحتاج لزيادة في كمية القماش بمقدار ٢ متر وعدم اختيار القماش السميك فهذا النوع لا يساعد على تكوين الشكل المطلوب والانسيابي للكسرات بل اختاري خامه لها صفة التهدل او الانسدال كالحرير والشيفون والساتان.
- تأكد من تحمل القماش لدرجة الحرارة وثبات لونه فهناك أقمشة كثيرة يتغير لونها بسبب اشعة الشمس او تتمزق بسرعة ويتقلص حجمها بعد الغسيل ونفس الشئ ينطبق على كمر الزينة.

### انواع خامات اقمشة الستائر:



١. الشيفون: قماش شفاف بألوان مختلفة يستخدم أكثر فوق البلاك أوت ، وعادة ما يستخدم في الستائر المودرن.

٢. البلاك أوت: طبقة من القماش الشبيه بالـ «water proof» ، ويستخدم أسفل القماش الخفيف ليحجب الضوء في الصباح الباكر، ويزيد من الخصوصية ولا يؤثر علي جمال وشكل الستارة، ويكون قطعة واحدة بدون كشكشة، ولذلك لا تحتاجين لعدد أمتار كثيرة ويكون عادة علي مقياس النافذة فقط.

٣. الأورجانزا: قماش قيم وغالي الثمن قليلاً.

٤. الحرير : قماش ناعم وحساس ، ويتطلب عناية خاصة.

٥. الساتان : يعطي انعكاس جميل للضوء ، ويعتبر قماشاً عملياً في الاستخدام.

٦. القטיפه : قماش سميك وناعم وغني ويضفي دائماً مزيد من الأناقة للمكان ، ويتميز بأن موضته لا تنتهي أبداً.

٧. الفوال: قماش خفيف وناعم.

٨. التفتاه : ينسج من الحرير ويعكس الضوء بشكل جيد، مما يمنح المكان فخامة الحرير ولكن بسعر أقل.

٩. الكتان والقطن : وهي أقمشة مناسبة أكثر للمطبخ والحمامات ، وتعتبر عملية وسهلة الغسيل.





## انواع الستائر

### ستائر غرف الاستقبال والمدخل:



الستائر في غرف الاستقبال أكثر رفاهية وفخامة فهي تميل إلى فخامة الموديل والتكلف في الإكسسوارات المعلقة بها من أعمدة وحبال ويفضل أن تجذب النظر وتزيد جمال المكان كلما زادت طبقاتها زادت فخامتها وكذلك الموديل المتبع فيها.

### ستائر المدخل:



فيجب أن تكون أكثر جمالا من وظيفتها المعتادة ، فنحرص على تزويدها بعمود من الخشب المزخرف ونحرص على إكسسواراتها ومكملاتها أكثر من الحرص على فائدتها النفعية فهدفها تجميل المدخل فقط ويمكن في حالة ربط المدخل بغرفة الاستقبال أن تكون الستارة مرتبطة كذلك بالموديل في غرفة الاستقبال.

### ستائر غرف النوم الرئيسية وغرف الأبناء:



الستائر في غرف النوم تختلف بحسب الغرفة فغرفة النوم الرئيسية يجب أن تكون الستائر بها من مكوناتها الأساسية وليست مكملات وتفضل أن تكون من طبقات عدة وأن تكون الطبقة القريبة من الزجاج «بلاك أوت» مانعة لمرور أشعة الشمس، أما ستائر غرف الأبناء فتختلف بحسب الجنس «ذكور - إناث» من حيث التصميم واللون والشكل والقماش...



الخ، ويراعى في اختيار قماشها الانسدال وثبات اللون وعادة لا يفضل لغرف الأبناء الطبقات المتعددة في الستائر ويكتفى بطبقة من الشيفون أو الأورجانزا أو التل المشجر قرب النافذة تعلوها طبقة أخرى فقط حتى تسمح بمرور أشعة الشمس وتكون متقاربة مع ألوان الأثاث حتى يحدث التجانس والتوافق في ألوان الغرفة بشكل عام.

### ستائر المطبخ:



من كماليات المطبخ الأساسية الستائر ويراعى عند تصميم ستائر المطبخ اختيار أقمشة قابلة للغسل سهلة التنظيف و مشرقة الألوان و خفيفة الوزن حيث أنها أكثر أثاث المطبخ تأثراً بأبخرة الطهي.



## ستائر غرفة المعيشة

التي تحتل المكانة الوظيفية أكثر من الجمالية حيث إنها تحدد الأنشطة المقامة فيها فتفصل ركن الطعام عن مكان مشاهد التلفاز وعن المذاكرة وركن ممارسة الهوايات كما سبق بيانه ليحظى كل ركن بخصوصيته بحيث تكون الستائر الفاصلة لها.

## الوسائد المتناثرة:



وهي ذات اشكال هندسية متنوعة فمنها المستدير والمربع والمستطيل والمثلث والاسطوانى وتوضع في مجموعات بطريقة منسقة.

## بعض وسائل تجميل المفروشات :



١. تنفيذ زجاج من القماش على خدادية

٢. تنفيذ التطريز التركي

٣. تنفيذ غرزة بيت العنكبوت

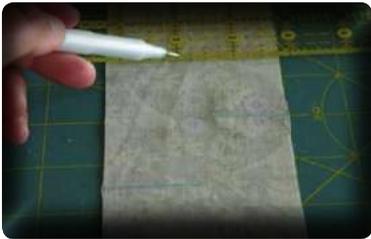
## ١- تنفيذ زجاج من القماش على خدادية

## طريقة التنفيذ :

١. نحضر شرائط من القماش مقصوصة من خامات متنوعة عرض ١٥ سم والطول يحدد حسب طول الخدادية او المكان المراد تركيب الزجاج عليه.



٢. نقوم بعمل تقوية لشرائط القماش عن طريق كي ظهر هذه الشرائط بالفازلين ثم نقسم الشريط طوليا من المنتصف ليتكون مستطيلين طويلين عرضهما ٧,٥ سم ونأخذ علامات على ظهر شريط القماش.



٣. نقوم برسم خطوط عمودية تبادلية على ظهر شريط القماش من اليمين واليسار على خط المنتصف الطولى لشريط القماش بعرض ٧,٥ سم على بطول الشريط .



٤. نقوم بقص الخطوط العمودية بطريقة تبادلية طولها ٧,٥ سم المرسومة على ظهر شريط القماش التى تم تحديدها على خط المنتصف من الناحيتين بالتبادل.



٥. نقوم بثني أطراف المستطيلات المتكونة من القص على ظهر شريط القماش بمساعدة المكواة بدرجة حرارة مناسبة.



٦. نلاحظ أن الزجراج بدأ يتكون بطول الشريط دون الحاجة الى تثبيت او مادة لاصقة على ظهر القماش وذلك بمساعدة قماش الفازلين.



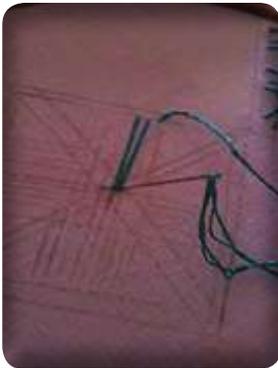
٧. وهذا هو شكل الزجراج النهائي على وجه القماش.



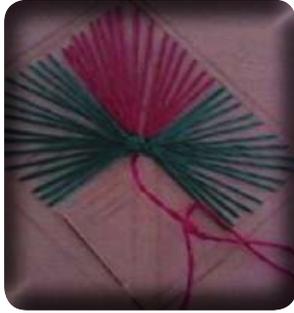
٨. يتم تثبيت شرائط الزجراج على الخدادية باستخدام ماكينة الحياكة بعد تحديد اماكن التثبيت بالدبابيس على مسافة ٥سم بين كل زجراج والاخر.

## ٢- تنفيذ خدادية بالتطريز التركي :

### طريقة التنفيذ :



١. نحضر كيس الخدادية الأمامي ثم نرسم مربع في المكان المراد التطريز عليه.
٢. نقسم المربع أربعة اقسام متساوية.
٣. ندخل الابرة بالخيط من منتصف المربع (المركز).



٤. نقوم بعمل أشعة من الخيوط مركزها منتصف المربع وأطرافها حواف المربع في كل قسم من الاقسام الأربعة نكرر نفس الخطوات إلى الانتهاء من تطريز المربع الأول .

٥. يستخدم لون آخر مناسب للون الخيط بالمربع الأول .



٦. ندخل الإبرة بلون الخيط الثاني من (المركز) للمربع المجاور ونقوم بعمل اشعة من الخيوط بنفس الطريقة السابقة إلى الانتهاء من هذا المربع ،وهكذا باقى المربعات.



٧. ندخل الإبرة بالخيط من منتصف المربع ونبدأ بإمرار الخيط أسفل وأعلى اشعة كل قسم من الاقسام الأربعة كل على حدا من اليمين الى اليسار والعكس حتى تظهر لنا شكل الغرزة كما مبين بالشكل ويمكن ان يجمل حدود المربع الخارجى بغرزة رجل الغراب.

### ٣- طريقة تنفيذ غرزة بيت العنكبوت:



يتم عمل غرزة بيت العنكبوت بالخيوط وهذه الغرزة تصلح لعمل الورد (الزهور) ، لأنها بارزة وتعطى شكل نسيج العنكبوت ،وليس شرطاً ان تكون الخيط الاساسى لعمل قاعدة بيت العنكبوت هو نفسه الذى سنكمل به التطريز وتوجد طريقتين لعمل غرزة بيت العنكبوت:

#### الطريقة الأولى: لغرزة حشو بيت العنكبوت

١. نبدأ برسم دائرة صغيرة على القماش الذى ستقومين بتطريزه

٢. نقوم بوضع ( ٥ ) علامات على اطراف الدائرة بمسافات متساوية .

٣. نقوم بإدخال الإبرة في منتصف الدائرة من أسفل لأعلى.





٤. نقوم بعمل (٥) غرز مستقيمة من منتصف الدائرة الى ال (٥) علامات الموجودين على الدائرة .



٥. نعود مرة أخرى إلى منتصف الدائرة (المركز) وبإدخال الإبرة من أسفل مروراً لأعلى بين تلاقى الشعاعين (الخطين) بالمنتصف .



٦. نقوم بتمرير الإبرة أسفل الغرز المستقيمة الأولى ثم أعلى الغرزة الثانية وهكذا بالتبادل حتى النهاية لعمل خيوط نسيج العنكبوت بدون ادخال الإبرة في القماش.



٧. يمكنك التحكم في ترابط التطريز بعضه بعضاً بتوجيه خيط التطريز حول التطريز السابق بواسطة اصبعك بحيث يكون ضيقاً عند مركز الدائرة.



٨. نقوم بإدخال الإبرة بالخيط عند الانتهاء من التطريز مره اخرى للخلف اسفل طرف الخيط الخارجى وبالقرب من احد خيوط الغرزة المستقيمة وذلك لإخفاء نهاية خيط التطريز لكي لا يكون واضحاً.



٩. في الصورة التي أمامك تجد بعد الانتهاء ان الخيوط المائله لنسيج العنكبوت بارزة للخارج وتظهر اطراف الخيوط المستقيمة لغرزة بيت العنكبوت .



### الطريقة الثانية: لغرزة حشو بيت العنكبوت

هى نفس خطوات الغرزة السابقة ولكنها تختلف عند امرار الخيط من اسفل واعلى خيوط الغرز المستقيمه نقوم بعمل لفة كاملة حول كل خيط من هذه الخيوط المستقيمة قبل عمل التبادل بين خيوط نسيج العنكبوت فتظهر شكل اخر لغرزة بيت العنكبوت .



### التقييم

انتقلى للتقييم من خلال الاجابة على الاسئلة التالية :

١. اذكرى الغرض من تجميل المنزل .
٢. عددى بعض وسائل تجميل المنزل .

### الأنشطة الاثرائية

اطلبى من المتعلمين فردى أو جماعى ما يلى :-

١. عرض بعض أفكار لوسائل تجميل المنزل من المستهلكات .
٢. عمل البوم صور عن وسائل تجميل المنزل المتنوعة .



## الاستغلال الامثل للضراغات في المنزل

### الدرس الرابع



#### أهداف الدرس

1. من المتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على أن:-  
1. يتعرف بعض الأفكار لاستغلال المساحات في المنزل.
2. يذكر الغرض من استخدام قطع الأثاث متعددة الاستخدام.
3. يشرح كيفية زيادة اتساع المنازل ذات المساحات الضيقة بألوان الجدران.
4. يهتم بالنواحي الجمالية عند استغلال المساحات بالمنزل.
5. يراعى أهمية الألوان في تحقيق الخداع البصري.

#### المقدمة :

نحرص دائماً على أن يظهر المنزل في شكل مرتب ومتناسق ولكن الكثير منا يشكو من ضيق المكان وكثرة الأثاث الذي قد لا تجد له المكان المناسب لذلك فإن استغلال الأماكن المتاحة في المنزل يتيح مساحة أكبر للتخزين وهناك بعض الأفكار لاستغلال المساحات الضيقة في المنزل وجعلها مساحات أكبر وأكثر ترتيباً وفائدة.

#### خطوات سير الدرس:

#### تهيئة المتعلمين:

\* تقوم المعلمة بعمل مقدمة عن المنازل ضيقة المساحة وتوجه للمتعلمين السؤال التالي كيف يمكن استغلال المساحات بالمنزل؟ وتستمع لاستجابات المتعلمين وتعززها التعزيز المناسب وتوضح بعرض مجموعة من الصور لاستغلال المساحات بالمنزل.

#### عرض الدرس

#### طرق زيادة اتساع المنازل ذات المساحات الضيقة :

#### لون جدران الغرفة:

اختيار الألوان يساعد كثيراً في خداع البصر والإيحاء بكبير مساحة الغرفة؛ فمثلاً يمكن استخدام أحد الألوان الغامقة كلون لأحد جدران

#### الخطايا المتضمنة

1. تنمية شخصية المتعلم لتناسب مع المتطلبات المعاصرة والمستقبلية .
2. التكيف الاجتماعي وتوجيه سلوك المتعلمين نحو الأفضل.

#### الوسائل التعليمية

- مطوية عن وسائل تجميل المنزل.
- البوم صور يوضح افكار لاستغلال المساحات الضيقة.

#### المكان:

حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي.

#### الزمن: ٩٠ ق



الغرفة دون باقى الجدران، أو وضع العديد من اللوحات وتسلط الضوء على هذا الجدار فهذا يوحي باتساع الغرفة لذا يجب الانتباه عند اختيار الألوان والابتعاد عن طلاء جميع الجدران باللون الغامق فهذا يعمل على تقليل مساحة الغرفة أكثر.

### الانعكاس :

إن وضع مرآة كبيرة أو دواليب ذات أسطح لامعة في الغرفة؛ يساعد على الإيحاء باتساع وزيادة إضاءة المكان ويضفي عليه بريق.

### تحديد وتقسيم المساحة :

إذا كانت الغرفة ذات مساحة كبيرة أو كانت الوحدة السكنية ما هي إلا غرفة واحدة (أستديو) فيجب الإبداع في تقسيمها؛ فيمكن الفصل بين زاوية الجلوس ومكان النوم بواسطة بارافان متحرك ملون أو ستارة من خامات جيدة؛ ويمكن طلاء كل ركن في الغرفة بلون مختلف لمزيد من التحديد.



**كما يمكن استغلال الجدران** بوضع أرفف لمساحات إضافية للتخزين.

### الأثاث متعدد الاستخدام:

للاستفادة من كل زاوية في الغرفة أو المنزل الضيق حاولي شراء أثاث متعدد الاستخدام مثل كرسي وخزانة في آن واحد أو خزنة وسرير في آن واحد..... الخ .

فيما يلي عرض صور للأثاث متعدد الاستخدام:







## تناقش مع المتعلمين في أهمية الأثاث متعدد الاستخدام من خلال تعزيز تعليقاتهم عن الصور التالية: افكار لترتيب المنزل واستغلال المساحات:

الترتيب والتنظيم من أهم العوامل التي تبرز جمال المنزل وتشعر دائماً باتساع مساحته، ولكن أغلبنا يعاني من صعوبة الترتيب لكثرة الأغراض وتزاحمها حتى أننا أصبحنا نحاول التخلص منها، وسنقدم بعض الإرشادات التي تساعدك على إعادة ترتيب المنزل بشكل جديد يوفر لك مساحات جيدة في المنزل .



### خزانات التنظيف:

ما أجمل ان تقومي بتجميع اغراضك وتقسيمها الى مجموعات ، ومن هنا تأتي فكرة خزانات التنظيف يمكنك تجميع ادوات التنظيف والمساحيق المستخدمة في خزانة واحدة بشكل انيق ومرتب بدلا من اخفاء المكنسة الكهربائية خلف الثلاجة واخرى وراء السرير وغيرها من الادوات الملقاة هنا وهناك .



### كراسي صغيرة:

فكرة جيدة لوضع بعض الكراسي الصغيرة بالمطبخ حتى لا تحتل مساحة كبيرة من المكان يمكن وضعها أيضاً في الاماكن صغيرة المساحة فشكلها أنيق وصغير الحجم ويمكن تثبيتها بداخل الطاولة واخراجها عند الحاجة .



### دوائر كهربائية داخلية:

يمكنك اضافة بعد الدوائر الكهربائية بداخل الادراج؛ فقط احضري (نجار أو كهربائي) معاً لتصميم بعض الدوائر الكهربائية التي تساعدك على وضع الاغراض الصغيرة كالتليفون المحمول اثناء شحنه او اي جهاز صغير حتى لا يسبب التعثر اثناء المرور.



### كهرباء المطبخ:

بدلاً من ازدحام الاسلاك وخطورتها يمكنك احضار كهربائي لتجميع الكابلات الخطرة في مكان واحد مثل المطبخ بحيث تكون في مكان آمن بعيداً عن باقى حجرات المنزل.



### ترتيب الملابس:

ترتيب الملابس ستساعدك على التوصل الى اي نوع من الملابس بسهولة دون اختفاء احداها تحت الاخرى؛ كما انها ستمنع وقوع الملابس فوق بعضها وإعادة ترتيبها مرة اخرى .



### الحاملات الجرارة:

تساعد على سهولة التوصل الى كل ما تريد بسهولة بالإضافة الى ان الاغراض اصبحت مرتبة بشكل أفضل .



### آلية تفادى العيوب التي من الممكن أن نجدها في منازلنا:

تتعدد العيوب في التصميم الداخلي للغرف بالمنزل والتي تقلل من مساحة المنزل مثل:عواميد زائدة وفي أماكن غير مناسبة ، شبايك كثيرة ... الخ .

**اعرضي على المتعلمين عدد من الصور وتناقشي معهن في آلية علاج تلك العيوب بحلول غير مكلفة وبسيطة وعززيهم التعزيز المناسب واذكري لهن:**

من خلال بعض الصور التي توضح بعض الحلول المقترحة للتغلب على مثل هذه المشكلات ولنبدأ معًا بغرفة هامة من غرف المنزل وهي غرفة المعيشة .



فإذا نظرنا مثلا إلى هذه الصالة ؛ وجدنا أن هناك عمودين ملتصقين في مكان غير جيد فإنه ليس في المنتصف ولا في النهاية ؛ لكن مع استخدام تدرج لألوان الدهانات تحولت إلى قطعة جميلة مكمله لديكور الغرفة أحد الأعمدة طلي جانب منه وهو الداخلي بلون البنفسجي الغامق و الجانب الآخر لنفس العمود وهو الخارجي باللون الفاتح للون الغامق ليعطي عمقا والفتاح ليظهر العمودين وكأنهم مصممين لديكور ما في المكان وبذلك استطعنا حل المشكلة وإضافة لمسات جمالية بالمكان .



نرى معا وجود عمود بارز في الغرفة و منفصل عن الحائط تماما وقد وجد في مكان غير مناسب إطلاقا تاركا فراغا ليس من السهل استغلاله أو تركه كما هو إلا أن الصورة توضح الحل الذي لجأت إليه ربة المنزل هنا وهو عمل خزانه حائطيه بأبواب زجاجية أغلقت



بها هذه المساحة ووضعت في الخزانة مجموعه من التحف الجميلة والرقيقة كما أنها زينتها من أعلى بمجموعه من النباتات لتكسر حدة عمق الزاوية وتعطي شكلا جماليا للمكان.

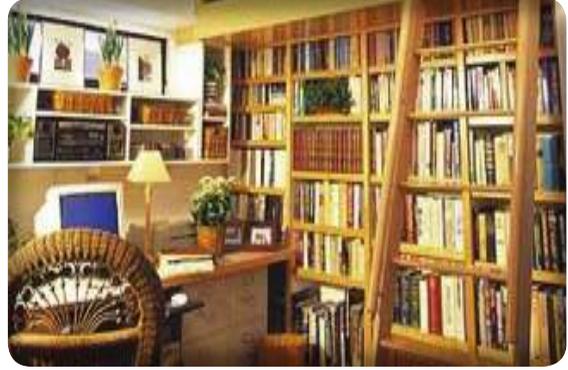
إذا نظرنا جيدا إلي هذه الغرفة سنجد أن ربة المنزل واجهتها الكثير من المشاكل أولها سقف مائل غير مستوي مما جعل الحوائط أيضا غير منظمه فهناك الحائط العالي والمجاور له منخفض كما أن هناك بروز للأمام بأحد حوائط الطابق العلوي للمنزل.

ولكي تتفادي ربة المنزل هذه المشاكل الكثيرة بدأت بعمل نافذة في الدور العلوي بسور كشكل ديكور جميل لكسر حدة البروز؛ وتعليق مروحة في السقف لعمل اتزان في سقف الغرفة وكذلك صممت مكتبة لاستغلال ذلك الارتفاع للحائط كما أنها أضفت على المكان بهجة كما أن وجود مدفئه أعلاها مرآه أعطى إحياء باتساع الغرفة و جمالها .  
لم تجد ربة المنزل المكان المتاح لوضع التلفاز في غرفة المعيشة فلجأت إلى عمل هذه الزاوية والأنيقة في نفس الوقت لوضع التلفاز وعمل مكتبه حائطيه .





وإذا انتقلنا معا إلى غرفة أخرى وهي غرفة النوم وكثيرا ما تعاني ربة المنزل من ضيق مساحة غرف النوم بحيث لا تستطيع وضع جميع مكونات الغرفة من سرير ودولاب و كومود إلا أن هذه الفكرة البسيطة استعاضت بها ربة المنزل عن الكومود المجاور للسرير بوضع رف حائطي جميل ووضعت عليه اكسسواراتها.



من الممكن أيضا عندما تواجهك المساحة الضيقة في غرفة النوم أن تقومي بعمل دولاب حائطي غير بارز بل بعمق إلى الداخل بحيث توفرين المساحة .



ماذا لو وجدت نافذتين متجاورتين في غرفة النوم قد يشكل للكثير مشكله حيث انه إهدار لحائط غير مستغل ويمكن علاج ذلك واستغلال هذا الحائط بأسلوب جمالي بتعليق دولابين بين كلا الشباكين و عمل



ركنة للجلوس بألوان متناسقة كما تم استغلالها كخزانة من أسفل على هيئة أدراج لتخزين مستلزمات المطبخ .

ثم تناقش مع المتعلمين في عدد من الصور الأخرى وعززيهم التعزيز المناسب:

مجموعة صور توضح طرق استغلال الفراغات بالمنزل :











### التقييم

انتقلى للتقييم من خلال الاجابة على الاسئلة التالية :

- ٠١ اذكرى بعض الأفكار لاستغلال المساحات في المنزل.
- ٠٢ اشرحى الغرض من استخدام قطع الاثاث متعددة الاستخدام .
- ٠٣ وضحى أهمية الالوان في تحقيق الخداع البصرى.

### الأنشطة الاثرائية

اطلبى من المتعلمين العمل بشكل فردى أو جماعى ما يلى :

- نشاط ١ :** تطلب المعلمة من المتعلمين تجميع بعض صور لقطع الاثاث متعدد الاستخدام؛ وكذلك أفكار للاستغلال الامثل للفراغات في المنزل وتجميعها في البوم .
- نشاط ٢ :** تطلب المعلمة من المتعلمين اعداد بحث عبر شبكة المعلومات الدولية عن موضوع استغلال الفراغات في المنزل.

## المجال الخامس

### الملابس والنسيج

مكملات الملابس والإكسسوارات

الدرس الأول



## مكملات الملابس والاكسسوارات

### الدرس الأول



### أهداف الدرس

- من المتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على أن:-
1. يذكر مفهوم مكملات الملابس.
  2. يشرح دور المكملات في إبراز المظهر الجمالي النهائي للقطعة الملابسية.
  3. يوضح القيمة الاقتصادية لمكملات الملابس .
  4. يختار مكملات مناسبة للقطعة الملابسية المعروضة أمامه.
  5. يصمم نماذج مبتكرة لمكملات الملابس.
  6. ينتج قطعة واحدة من مكملات الملابس
  7. يراعى اختيار مكملات الملابس بما يتناسب مع الحالة الاقتصادية .
  8. يفرق بين الأنواع المختلفة لمكملات الملابس التقليدية (المتصلة والمنفصلة).
  9. يهتم باستخدام مكملات الملابس.

### المقدمة :

المقصود بمكملات الملابس الاضافات التي تجعله أكثر رونقاً وجمالاً سواء كانت كلف أو إكسسوارات أو قطع مصاحبة وهي اللمسات الأخرى للأزياء والتي تعبر عن الذوق الشخصي في اختيارها وارتدائها اذا تساهم في إضفاء البهجة والجاذبيه على قطع الملابس لذا يجب انتقاؤها بعنايه ودقه ؛ وهي تتأثر بعدة عوامل من أهمها: الخامات المستخدمة في إنتاج المكمل والوظيفة التي سيقوم بها وشكل الموديل ؛ ولقد استخدمت مكملات الملابس منذ العصور القديمه كالعصر الفرعوني واليوناني والبيزنطي والعصر الإسلامي.

### خطوات سير الدرس:

#### تهيئة المتعلمين:

\* تقوم المعلمة بعرض صور مختلفة لمكملات الملابس وتقوم بسؤال الطلبة عن تلك الصور وما اهميتها بالنسبة للملابس؟ وما انواعها؟ وتستمع لإجاباتهم ثم تقوم المعلمة بشرح انواع مكملات الملابس واهميتها وتعزز الطالبات التعزيز المناسب.

#### عرض الدرس:

- قومي بتوضيح القيمة الاقتصادية لمكملات الملابس للمتعلمين التي تكمن في تحويل ملابس العام الماضي إلى ملابس حيوية وأنيقة كما يمكن تغييرها عن طريق التنوع في استخدام اكثر من مكمل فيظهر الملابس جديدا ومختلفا في كل مرة .
- فيجب مراعاة الدقة في اختيار مكملات الملابس والاقتصاد عند الشراء

#### التغايا المتضمنة

1. احترام العمل اليدوي.
2. جودة الانتاج.

#### الوسائل التعليمية

1. عينات لبعض أنواع مكملات الزى المتصلة .
2. صور لبعض أنواع مكملات الزى المنفصلة.
3. نماذج عملية لبعض اساور من الخيوط والخرز .

#### المكان:

حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي.

#### الوقت: ٩٠ ق



إضافة قطعة واحدة ذات ذوق رفيع يمكن ان تضيف على الملابس مظهر مشرق وجذاب .

- مكملات الملابس ليست مجرد اضافة مصاحبة للقطعة الملبسية وحسب إنما أصبحت جزء ضروري من المظهر العام فكلما كان هناك توافقا بين الملابس ومكملاتها دل ذلك على حسن اختيار الفرد وجعله متميزا ومنفردا عن الاخرين ويكسب الفرد طرازا شخصيا خاص به.

بعد ان تعرفنا على القيمة الاقتصادية لمكملات الملابس ، أسأل المتعلمين ما هي أنواع مكملات الملابس؟  
استمعي إلى اجابات المتعلمين ، ثم وضحى لهم أنه يوجد نوعان من مكملات الملابس وهي كالتالي :

١- **مكملات زى متصلة** : ويقصد بها المكملات المثبتة على الملابس او على بعض من اجزاؤه اثناء حياكته ويكون مثبتا بغرز تطريز أو بغرز ماكينة الحياكة او التريص ( الازرار - الدانتيل - البييه - الخرز - الابليك - التتر - الشرائط الزخرفية - الاحجار - الفرو )

٢- **مكملات زى منفصلة** : وهي مكملات زى منفصلة مصاحبة للقطعة الملبسية الرئيسية ويمكن استعمالها مع اكثر من قطعة ملبسية ( الاكسسوارات - الحلى - اغطية الرأس - حقائب اليد - الإيشاربات - القفازات - الأحذية - الأحزمة )

### اولا : مكملات الزى المتصلة :

**الأزرار** : ولها اشكال والوان واحجام وتصميمات وخامات مختلفة فمنها أزرار من خامات صناعية ( ذات الاطار الذهبى والمحلى بالفصوص الامعة ) وأزرار من خامات طبيعية ( أزرار جلدية وخشبية وأزرار صدفية ) وأزرار معدنية (أزرار ذهبية ونحاسية وفضية ) وأزرار زجاجية متعددة الالوان .



**الدانتيل** : يعتبر الدانتيل من المخمرات وهي عبارة عن شرائط منسوجة جاهزة متعددة الاشكال والالوان والمقاسات؛ أو عبارة عن وحدات مضافة ابلتك دانتيل وهي تصنع من الالياف القطنية او الحريرية او الياف النايلون ويجب عند اختيار الدانتيل مراعاة مناسبة خامة الدانتيل مع خامة القطعة الملبسية .





**البينة :** عبارة عن شرائط رفيعة من قماش القطن او الستان مقصوفة في خطوط مائلة وتستخدم بغرض تنظيف نهايات الخيطات المفتوحة او تستعمل بالوان مختلفة عن الملابس الاصلى لاضفاء لمسة جمالية على الملابس .

**الشرائط الزخرفية :** تستعمل في تزيين الملابس وتصنع

عادة من الالياف الصناعية وتتوافر في اشكال وخامات والوان وعروض مختلفة من امثلتها (شرائط الساتان -شرائط القטיפه -شرائط الفصوص اللامعة-شرائط الكردون-الشرائط المجدولة) ويراعى عند اختيارها مناسبة خامة الشرائط مع خامة الملابس حتى لا تؤدى الى تشوه الشكل النهائى للزى.



**التطريز:** هو فن زخرفة سطح القماش باستخدام خامات متعددة كالخيوط بأنواعها المختلفة والأقمشة بأنواعها ورسوماتها المختلفة والخرز والترتر وخرج النجف والأحجار الكريمة والتطريز بشرائط الساتان لإضافة قيمة جمالية عالية والتطريز هو زخرفة القماش بالإبرة بأنواع مختلفة من الخيوط مثل القطن و الصوف والحريير والذهب و الفضة وأيضاً بأشياء الزينة مثل (الخرز ، والمجوهرات ) ويعتبر التطريز من أهم عناصر زخرفة الملابس نتيجة للإهتمام بهذا الفن لما له من أهمية كبرى في النهوض بتراثنا القومى ويقصد بأساليب التطريز تلك الطريقة أو النظام الذى يقوم أو يصنع به شئ ما ويطلق عليه غرز التطريز وهناك أساليب متعددة للتطريز تندرج ضمن نوعين من التطريز وهما التطريز اليدوى والتطريز الآلى والذى ينقسم بدوره إلى تطريز بواسطة ماكينة التطريز الآلى (الحديث) أو التطريز الأوتوماتيك (التطريز الإلكترونى) .





**الابليك :** هو عبارة عن إضافة وحدات من القماش مثبتة بخرز مختلفة على القماش الأساسي ويراعى فيه أن يكون ترجمة لموضوع ما و هناك العديد من أنواع الأبليك وكل نوع له طريقة خاصة في تنفيذه ومنها ما يتم تنفيذه عن طريق الماكينة ومنها ما ينفذ بالطريقة اليدوية وتتم وضعها على الملابس ويستخدم كافة أنواع الأقمشة في عمل الابليك من أقمشة طبيعية وصناعية للوحدة المنفذة بهذه الطريقة وكذلك بعض أنواع غرز التطريز الزخرفية وقبل البدء في تنفيذ الأبليك يجب دراسة السداء واللحمه في القماش والتأكد من توافق الأرضية مع قطع الأضافة كما يجب تجنب وضع القطع المضافة على المنسوجات المضافة بالورب لأن ذلك يجعلها تجذب إلى الإتجاه المضاد فيسبب تجعد القطعة المضافة وهذا خطأ لا يمكن اصلاحه إلا بوضع قطعة أخرى مع ملاحظة استخدام أقمشة ذات ألوان ثابتة وخاصة إذا كانت القطعة المنفذة تحتاج إلى غسيل فليس من الضروري شراء أقمشة مخصصة للابليك ولكن يمكن استخدام القصاصات أو بواقى الأقمشة وكثيرا ما توحى هذه البواقى بأفكار جديدة .



**الفراء :** يمثل الفرو أحد الخامات الرائجة في عالم الموضة بفضل مظهره الأنيق الذي ينطق بالفخامة ومنه الفراء الطبيعي والفراء الصناعي ويستخدم على هيئة اكوال او اساور أو نهايات الجواكيت او .....إلخ.



### ثانيا: مكملات الزي المنفصلة :

ويقصد بها مكملات او اضافات منفصلة تصاحب الملابس الرئيسي وهى تستعمل مع اكثر من قطعة ملابسية و بالرغم من انها مكملات ثانوية الا انها تؤثرعلى اناقة المظهر النهائي للملبس .



**حقائب اليد:** تعتبر من مكملات الزي الاساسية لدى معظم النساء والتي لا تستغنى عنها ويراعى عند اختيارها مناسبة حجم ولون وشكل وخامة الحقيبة للملبس الرئيسى وللمناسبة التي ترتدى فيها الحقيبة وذلك لاستكمال الاناقة ويوجد منها انواع كثيرة ومتعددة فهى تصنع من جلود طبيعية او صناعية ومنها ما يصنع من الشمواه او القماش .



**الأحذية :** ويوجد منها انواع كثيرة فمنها الاحذية ذات الكعب العالى والاحذية ذات الكعب المتوسط والاحذية ذات الكعب المنخفض وهناك الاحذية الرياضية وهناك الاحذية المفتوحة كالصنادل وهناك احذية مناسبة للمرأة العاملة واحذية مناسبة للمساء والسهرة ولكل من الانواع السابقة مناسبة ارتداء مختلفة ويفضل دائما ارتداء الحذاء المناسب للملبس الرئيسى والمناسبة التي يرتدى فيها .



**الاحزمة :** تصنع من خامات طبيعية و خامات صناعية مختلفة كالجلود والمعادن والبلاستيك والحبال وتصنع الاحزمة بطرق مختلفة فيوجد احزمة مجدولة او مضمرة او سادة او منقوشة او مطرزة او مخرمة ويوجد منها احجام وانواع والوان كثيرة فيجب اختيار الحزام المناسب لشكل الجسم ومحيط الخصر فالحزام الرفيع يناسب الخصر الممتلئ ام الحزام العريض يناسب الخصر الرفيع.





**غطاء الرأس :** ويقصد بها الاشارات وهى اما تلبس على الراس او توضع على الكتف او توضع حول الرقبة وتصنع من خامات كثيرة ومتعددة كالاقتان والحريير والنايلون والشيفون ومنها السادة والمنقوشة والمقلمة والمطبوعة والمطرزة ومنها ما يصنع من خيوط معدنية لامعة تناسب المساء والسهرة ولها اشكال عديدة ومقاسات مختلفة فمنها المربع والمستطيل والمثلث ومن اغطية الراس ايضا القبعات والبونيهات وهى ذات تصميمات عديدة وهى تصنع عادة من خيوط قطنية او صوفية باشغال الكروشية او التريكو او تصنع من الاقمشة القطنية او الحريرية.



**القفازات :** تتعدد اشكال وانواع وخامات القفازات فمنها القفازات الكاملة الاصابع او القفازات التى تغطى نصف الاصابع ويوجد قفازات طويلة وقفازات قصيرة ومنها القفازات الصوف التى تستخدم فى التدفئة.



**الاكسسوارات والحلى :** وتعتبر الاكسسوارات هى المتممة للملبس الخارجى و تشمل العقود والسلاسل والدلايات والاقراط والخواتم والبروشات والاساور وهى اما تصنع من معادن غالية الثمن كالذهب والفضة او احجار كريمة كالؤلؤ والعقيق الفيروز ومنها ما يصنع من معادن رخيصة الثمن كالنحاس والالمونيوم ومنها ما يصنع من البلاستيك او الخشب او الاصداف اوالجلود؛ والاكسسوارات يوجد منها ما ينفذ بالاشغال اليدوية كالكروشية والتريكو والتطريز بالخيوط او الخرز او الفصوص الزجاجية الملونة فيراعى الدقة عند اختيارها فالبساطة والتوافق هما عنصرى الذوق السليم .





اعرضي على المتعلمين نماذج لبعض الاساور التي يمكن تنفيذها ، ثم قومي بعرض صور لأنواع الأنوال المختلفة التي سيتم تنفيذ الإسورة عليها وهي كالآتي :

وضحي للمتعلمين فنون نول الخرز التي تعتبر من الفنون الراقية ويعتبر بداية لمشروع صغير وهو نواة ممتازة لمشروع أكبر ويوجد أنواع مختلفة من انوال الخرز الجاهزة فمنها الخشبي والمعدني والبلاستيكي وهذه الصور توضح أنواع أنوال الخرز المختلفة.

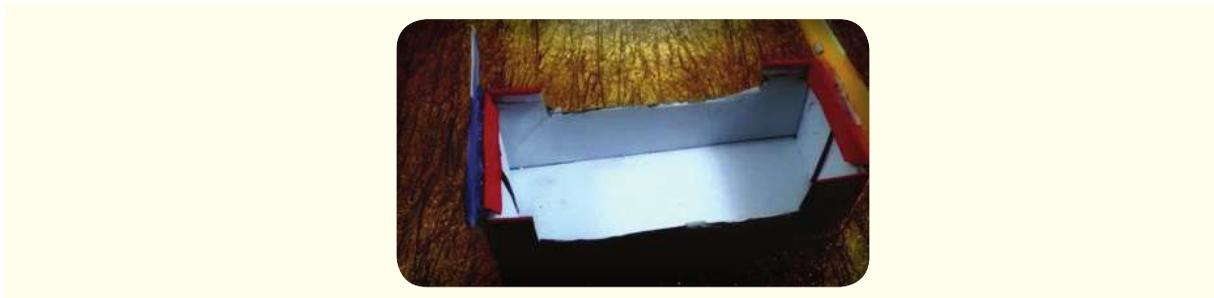


وضحي للمتعلمين أنه يمكن تنفيذ نول الخرز بطرق بسيطة وخامات متوفرة وغير مكلفة في حال عدم توافر أنوال الخرز الجاهزة كما هو موضح في الاشكال الاتية :



### طريقة عمل نول الخرز

يمكن تنفيذ نول الخرز عن طريق تثبيت مشطين للشعر على طرفي صندوق بلاستيكي صغير حيث يتم توزيع الخيوط بين أسنان المشط .



يمكن تنفيذ نول الخرز عن طريق تثبيت مشطين للشعر بمسدس الشمع على طرفي صندوق كرتون صغير .



يمكن تنفيذ نول الخرز بعمل مستطيل من الخشب طوله من ٣٥ سم : ٤٥ سم وعرضه من ١٥ سم : ٢٠ سم ويثبت على طرفيه مستطيلين صغيرين عرضه نفس عرض المستطيل الكبير وارتفاعه حوالي ٨ سم : ١٠ سم ويثبت مسامير صغيرة على المستطيلين الصغيرين على ابعاد من ٢ : ٣ سم وهذه المسامير يثبت عليها الخيوط ويمكن الاستعانة بمدرس المجال الصناعي في هذا الشأن .



يمكن تنفيذ نول الخرز ايضا عن طريق استخدام ٢ من الزوايا الكرتونية المقواة وهي متوافرة في كراتين الاجهزة الكهربائية الكبيرة أو يمكن ان تكون زوايا معدنية وتغلف بورق مقوى وتثبت بمشابك الورق وتوزع الخيوط الطولية عليها وتثبت نهايات الخيوط بمشابك الورق .



يمكن أن ينفذ نول الخرز بالاستعانة بقطعة مستطيلة من كارتون النتيجة القديم أو الكارتون المقوى (ورق الناصبيان ) طولها ١٥ سم : ٢٠ سم عرضها ٣٥ سم : ٤٠ سم ويشد عليه الخيط من الامام والخلف.



### الادوات المطلوبة لتنفيذ اسورة الخرز :



خرز ذو الوان متعددة - خيوط رفيعة ومتينة (خيوط الصياد) - نول خرز-  
إبرة خرز

### قومي بتوضيح البيان العملي للمتعلمين

١. نقوم بشد الخيوط الطولية على النول الخشب وطول الخيط هو  
الذي يحدد طول الإسورة المطلوب تنفيذها وعدد الخيوط العرضية  
هو الذي يحدد عرض الإسورة المطلوب .



٢. نقوم بلضم الإبرة بالخيط وتثبت في أول فتلة طولية بعد ترك مسافة من الخيط الطولي من  
١٠ : ٥ سم .

٣. نلضم عدد من الخرز يساوي عدد الفراغات بين الخيوط أي اذا  
كان عدد الخيوط الطولية ١٢ خيوط فان عدد الخرزات سيكون  
١١ خرزة.



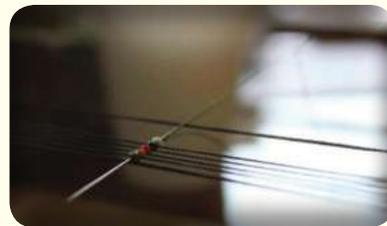
٤. نبدأ من الناحية اليمنى إلى الناحية اليسرى حيث نقوم بإمرار  
الخرزات بين الفراغات من أسفل بين الخيوط الطولية باليد دون  
تثبيت بالخيط مع مراعاة الترتيب اللوني كما هو موضح بالشكل.

٥. ترتب الالوان حسب التصميم المطلوب او الباترون المعد سابقا

حيث يتم لضم عدد الخرزات كما هو الترتيب اللوني بطريقة عرضية في اتجاه السهم ومن اليمين  
الى اليسار ونلاحظ ان الترتيب اللوني لكل سطر يختلف عن السطر التالي كما هو موضح في  
الباترون لعدد من الاساور .

### ملحوظة هامة :

عزيزتي المعلمة يمكنك اعداد تصميم باترون خاص بك وذلك عن طريق رسم باترون على ورق مربعات  
حيث ان عدد المربعات هو نفس عدد الخرزات العرضية وعدد المربعات الطولية هو طول الإسورة .





٦. ثبت الخرز الملمصوم والموزع بين الفراغات وذلك بإمرار الابرة بالخيط من أعلى الخيوط الطولية داخل الخرزات وتنتجه من الناحية اليسرى الى الناحية اليمنى مرة اخرى .



٧. تكرر الخطوة رقم (٣) كل سطر مع مراعاة التكرارات اللونية حتى نهاية طول الإسورة المطلوبة



٨. نقوم ببرم أو تضيير نهايات الخيوط المتبقية من الطرفين وتربط عند ارتداء الإسورة أو يمكن أن نعمل عروة بالخيط من طرف ونركب خرزة كبيرة من طرف تدخل في العروة أو يمكن أن يركب لها قفل خاص بالأساور .

### تنفيذ عقد بالنول البسيط :

#### الخامات والادوات المطلوبة :

ورق نصبيان أو ورق مقوى لعمل النول - خيوط بألوان متناسقة - أقفال للإكسسورات مناسبة - مقص.

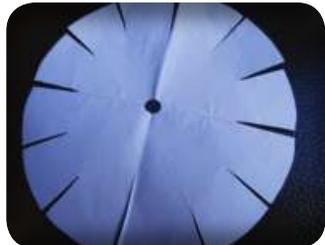
#### طريقة العمل :

#### أولاً : الإعداد :

١. عمل دائرة نصف قطرها ٣سم , وقص مسافة ٢ سم من الخارج للداخل لعمل فتحات على أطراف الدائرة كما بالشكل ويراعى أن تكون الفتحات ضيقة عند تنفيذ إكسسوار من الخيوط وتزداد ٢ ملى عند إستخدام الخرز وأن تكون مناسبة لحجم الخرز .

٢. عمل فتحة ضيقة في مركز الدائرة لتثبيت الخيوط فيها .

٣. عمل حزمة من الخيوط المتناسقة والتي تمثل الأسورة بحيث يكون طول الخيوط = طول الأسورة مرة ونصف ، عدد الخيوط = عدد الفتحات على الدائرة - ١





## ملحوظة هامة:

عزيزتي المعلمة وضحي للمتعلمين إن كان عدد الفتحات على الدائرة ٩ يكون عدد الخيوط ٨ وهكذا ...

## ثانياً : فكرة العمل :



١. عمل عقدة لجمع الخيوط كحزمة وإدخال العقدة داخل فتحة المنتصف

٢. توزيع الخيوط على الفتحات بالنول مع مراعاة تناسق الألوان.

٣. بعد توزيع الخيوط ستكون هناك فتحة بدون خيط .



٤. نبدأ بالعد عكس عقارب الساعة ( أى على يمين الفتحة ) ١ , ٢ , ٣ , نقوم بنقل الخيط في رقم ٣ إلى المكان الفارغ .

٥. فيصبح مكان رقم ٣ فارغاً , ندير النول باليد ونقل رقم ٣ إلى المكان الفارغ ونكرر الخطوة السابقة بالعد عكس عقارب الساعة حتى تقترب الخيوط على الانتهاء وتتكون الإسورة .



٦. يمكن تنفيذ عقد أو إسورة من الخرز بنفس الفكرة بعد لضم الخيوط بالخرز وإتباع نفس الخطوات .

٧. ثم تجمع اطراف الخيوط داخل قفل الإكسسوار .



## التقييم :

من خلال الاجابة على الاسئلة الآتية :

١. اشرحى القيمة الاقتصادية لمكملات الزى.

٢. قارنى بين مكملات الزى المتصلة ومكملات الزى المنفصلة.

## نشاط اثرائى لمراعاة الفروق الفردية :

اطلبى من المتعلمات عمل البوم صور يوضح الفرق بين مكملات الملابس المنفصلة ومكملات الملابس المتصلة.

## المجال السادس

### المصنوعات الجلدية

المصنوعات الجلدية

الدرس الأول

أساليب زخرفة الجلود  
(تنفيذ قطع من الجلود باستخدام بعض  
التقنيات لزخرفة الجلود)

الدرس الثاني

الجلود الطبيعية والصناعية  
(تنفيذ بعض الاكسسوارات من الجلود)

الدرس الثالث



## المصنوعات الجلدية

### الدرس الأول

#### أهداف الدرس

١. يوضح مفهوم الصناعات الجلدية.
٢. يوضح مواصفات الجلود الطبيعية.
٣. يذكر نوعين من الجلود الطبيعية.
٤. يعدد بعض استخدامات الجلود الطبيعية.
٥. يوضح بالشرح طرق نقل التصميم على الجلد .
٦. يحدد ثلاث من النقاط الواجب مراعاتها عند اختيار الجلود لتصنيعها.
٧. يشرح الأسس التي يقوم عليها تصميم المصنوعات الجلدية.

#### القضايا المتضمنة

١. احترام العمل وجودة الانتاج.
٢. حسن استخدام الموارد.

#### الوسائل التعليمية

١. عينات لأنواع من الجلود المختلفة .
٢. صور لبعض المصنوعات الجلدية .
٣. الاستعانة بقرص مدمج (cd) يوضح طرق تصنيع الجلود الطبيعية والصناعية.

#### المكان:

حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي.

#### الزمن: ٩٠ ق



### المقدمة :

تعتبر صناعة الجلود من أقدم الصناعات التي عرفها الإنسان حيث تتوفر المواد الخام التي وهبها له الله سبحانه وتعالى فقد استفاد الانسان من جلود الحيوانات التي كان يتغذى على لحومها أو الحيوانات الميتة الأخرى في صنع أحذية تحميه من قسوة الأرض ؛ وأيضا استخدم الجلود في صناعة الملابس قبل أن يكتشف القطن والسيج؛ وفي عصرنا الحديث توسع الإنسان في صناعة الجلود فصنع منها الأحذية الأنيقة والحقائب والأحزمة والكثير من الأشياء التي تدل على الأناقة والتي تتمتع بالمتانة في ذات الوقت.

تعد الملابس والأحذية والحقائب والحلى المصنوعة من جلود الحيوانات وفرائها أعلى الأنواع نظرا لقيمة الخامه وجمال الشكل وقدرتها على الحياة دون تلف يؤثر على جمالها لفترات طويلة؛ وتختلف الجلود في أنواعها بين جلد الغنم والماعز والثعابين وسمك القرش والتماسيح إلا أن جلد الغنم والبقر والخنازير يعدون أكثر تلك الجلود شيوعا بين محبي الجلود؛ وتعد أكثر المنتجات استخداما للجلود هي الأحزمة والأحذية والقفازات والقبعات والحقائب والسراويل كما أن سيور الآلات والكرات الخاصة بالألعاب المختلفة مثل كرة التنس وكرة القدم والطائرة واليد يصنعون أيضا من تلك الجلود.

**خطوات سير الدرس:****تهيئة المتعلمين:**

تسأل المعلمة المتعلمين عن ما هي انواع الجلود، وما هي الاستخدامات المختلفة للجلود؟ وتلقى الإجابات وتعززها ثم تعرض مجموعة من الصور لأنواع الجلود المختلفة وتستنتج عنوان الدرس وتدونه على السبورة.

**عرض الدرس:**

اسأل المتعلمين ما المقصود بكلمة جلد؟ ووضحي لهم أنه الطبقة الخارجية التي تغطي جسم الكائن الحي فغالباً ما تكون مكسوة بالصوف أو الوبر أو الشعر أو الريش والجلود المدبوغة هي فروة الحيوان أو جلده المعالج كيميائياً وفيزيائياً بالدباغة لحفظه من التلف وليصير ملائماً للاستخدام، تخضع جميع أنواع جلود الحيوانات ذوات الدم الحار (الثدييات والطيور) والدم البارد (الزواحف والضفادع والأسماك) للدباغة.

**الصناعات الجلدية:**

وضحي للمتعلمين مفهوم الصناعات الجلدية فهي جميع المنتجات التي تصنع من خامة الجلد سواء كان طبيعي أو صناعي، وتشمل الملابس الجلدية، الأحذية، المصنوعات الجلدية المفروشات الجلدية والأشغال الفنية.

وتعد الجلود الخامة الأساسية في تصنيع الصناعات الجلدية سواء كانت طبيعية وصناعية ومن أكثر الفنون اليدوية والصناعية إبداعاً وإنتاجاً ومنها الجلود المدبوغة التي تحوّل في ما بعد إلى وسائل منمقة بالكثير من الصبغات والزخارف الجميلة بالإضافة إلى صناعة وخياطة بعض الحقائق الرجالي والحريمي والأحذية وأغلفة السكاكين فضلاً عن تجليد الكتب وتشمل أيضاً الملابس الجلدية و المفروشات الجلدية.

**مواصفات الجلود****اذكري للمتعلمين أن الجلود لها ميزات فريدة منها:**

- مقاومتها عالية للشد والتمزيق والتلف وهي تبقى صالحة للاستعمال مدة طويلة مهما كانت نوعيتها.
- توفر درجة من الحماية وتخفف من أضرار الصدمات وغير منفذة للجراثيم.
- تحتفظ بشكلها ونعومتها مدة طويلة ويمكن تفصيلها بحسب قياس الجسم.
- يمتص الجلد المدبوغ العرق فتحافظ الأحذية الجلدية على جفاف الأقدام.
- تقي الملابس الجلدية من البرد والرياح والمطر وهي ملائم لفصل الشتاء.

**ويمكننا التنويه إلى أن هناك العديد من انواع الجلود****أولاً: الجلود الطبيعية:**

هي خامة طبيعية لينة سخية تتميز بقدرتها على التحمل والمرونة إلى جانب المتانة، ويتم تطويعها



للإنتاج بعمليات تحضيرية متعددة ، بهدف جعلها غير قابلة للعفن والفساد وفي نفس الوقت تكون مرنة ومن أنواعها :

### الجلود النادرة :

هي التي يصعب الحصول عليها مثل :جلود التماسيح والثعابين و السلاحف والفيلة والحيتان وجلود السحالي وجلود الغزال و جلود الفراء.

- جلود التماسيح : يستخدم فيها التماسيح الصغيرة لصعوبة استخدام جلود التماسيح الكبيرة نظراً لأنه كلما تقدم العمر به إزدادت فصوص الجلد بروزاً وتكون طبقة عظمية صلبة تفقد الشكل الجمالي للجلد وتكسبه صلابة.
- جلد الثعبان : له مواصفات خاصة ذات سمك خفيف وله زخارف طبيعية متنوعة.
- جلد الغزال : يستخدم في صناعة الحقائق الجلدية الخفيفة.
- أنواع مختلفة من الجلود مثل جلود الثعالب الأرانب و فرس النهر.

### الجلود المتوفرة :

هي التي يمك الحصول عليه بسهولة ويسر مثل : جلود الماشية كالأغنام والماعز و البقر والجاموس والجمال.

- جلود البقر الكبير : يسمى الجلد الكواري
- جلود البقر الصغير : ويسمى الجلد اللباني ويتميز بسطح لامع موحد السمك.
- جلود الغنم الضأني : ويسمى الحور ويستخدم في البطانات وعمل الحقائق.
- جلود الماعز : ويسمى الاجلاسه.

### ثانياً : الجلود الصناعية :

استخدمت الجلود الصناعية على نطاق واسع في الوقت الحاضر في صناعة المنتجات الجلدية وأيضاً في صناعة بطانة الأحذية المصنوعة من الجلود الطبيعية مع مراعاة أن يتوافر فيها المواصفات التي تجعل استخدامها آمن للقدم البشرية نظراً لاحتكاكها المباشر بها أثناء الارتداء وذلك من حيث تطابقها للمواصفات القياسية الخاصة بذلك وأهمها نفاذية العرق حيث تمتاز الجلود الطبيعية بامتصاص الماء والعرق والقدرة على النفاذية على عكس الجلود الصناعية مما ينعكس صحياً على مرتديها وينتج عنها روائح كريهة في الأحذية ومن أنواعها:

1. نوع يصنع من بقايا الجلود المدبوغة الطبيعيه.
2. النايلون : وهو نوع غير مبطن بالمنسوجات ويشبه الجلد ولكنه اقل متانة.
3. اللدائن : انواع متعددة من البلاستيك يتم تصنيعها كيميائياً.

هناك بعض النقاط الواجب مراعاتها عند اختيار الجلود لتصنيعها ؛ ناقش ذلك مع المتعلمين واستمعي الى اجاباتهم وعززها التعزيز المناسب.



### ويمكننا تلخيص ذلك من خلال تلك النقاط :

يجب الاهتمام بأن تتوافر فيها صفات معينة سواء كانت جلود طبيعية أو صناعية حتى تكون ملائمة لنوع المنتج وشكل التصميم ، وذلك للحصول على منتج جيد ذو جودة عالية يحقق متطلبات المستهلكين.

#### أولاً: الجلود الطبيعية :

يراعى عند اختيارها أن تكون :

١. ذات مرونة ومتانة وسمك مناسبين لنوع المنتج وشكل التصميم .
٢. سطح الجلد بدرجة لونية واحدة.
٣. خالية من التجعيدات والخدوش وعلامات الكي .
٤. خالية بقدر الإمكان من القطع.
٥. خالية من العيوب الناتجة عن الأمراض أو الذبح أو السلخ والتي تبدو في صورة بقع أو تشققات على سطح الجلد.

#### ثانياً: الجلود الصناعية :

نظراً لأن الجلود الصناعية تعتبر خالية من العيوب التي قد توجد في الجلود الطبيعية ، لذا فإن من السهل اختيارها تبعاً لنوع المنتج الجلدي من حيث المظهر الخارجى ، الملمس المرونة ، المتانة ، السمك واللون المناسبين لشكل التصميم.

#### مراحل تصنيع المنتجات الجلدية :

تتلخص مراحل تصنيع المنتجات الجلدية فيما يلي :

١. اسس التصميم والباثرونات والعينات.
٢. إعداد الجلود للقص .
٣. القص وترقيم الأجزاء .
٤. التشغيل ويشمل لصق الحشو وتجميع الأجزاء .
٥. التشطيب وتركيب الكماليات والزخارف ثم الكي.
٦. التغليف.

#### أسس تصميم الصناعات الجلدية :

يعد تصميم الصناعات الجلدية أحد مجالات التصميم التي تتميز بطبيعة خاصة ؛ نظراً لارتباطها بالعديد من المتغيرات المتعلقة بالذوق العام في المجتمع وبرغبات المستهلك.

وتعتمد الصناعات الجلدية على التوافق التام بين عناصر التصميم ، لذا فإن تصميمها يتطلب تنظيم وتنسيق بين مجموع العناصر أو الأجزاء الداخلية للتصميم ، أى التناسق الذى يجمع بين الجانب الجمالى والنفعى فى آن واحد.

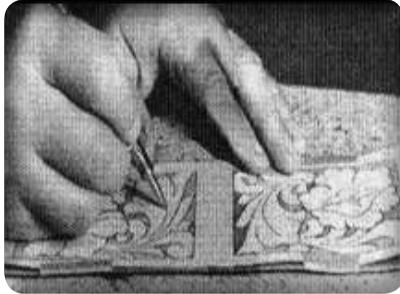


ويتوقف نجاح عملية التصميم على قدرة المصمم على إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات المرتبطة بأبعاد التصميم ، وذلك من خلال إدراك المصمم لطبيعة مجال الصناعات الجلدية ، وما يرتبط به من أسس تتعلق بإنشاء التصميم والعوامل المؤثرة على شكل التصميم .

كما تعتمد عملية التصميم على مقومات أساسية ، والتي تعتبر الأساس الذي يبنى عليه التصميم ، وهي مدخلات أو معلومات أساسية في إنشاء التصميم ، وإنه من الأهمية أن يكون المصمم على علم ودراية كاملة بهذه المقومات وهي ( الشكل - الوظيفة - الجودة - التكلفة ) حيث ترتبط عملية التصميم بالعديد من العوامل الاقتصادية والوظيفية ، وما توفره الدراسات والعلوم من قيم تستهدف الرخاء للإنسان وسد حاجاته المادية والمعنوية.

ويجب الاهتمام بالشكل الخارجى لتصميم المنتج الجلدى ، والذي لابد أن ينطوى على سمات جمالية فى الشكل تؤدى إلى اكتمال الأداء الوظيفى وإرضاء أذواق المستهلكين فالجمال فى المنتج لا يشكل إلا جزءاً منه ولكنه مهم ويقع عليه العبء الأكبر فى تسويق المنتج.

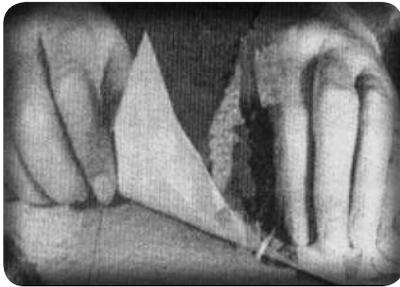
### اذكرى للمتعلمين أنه يوجد طرق لنقل التصميم على الجلد وهما كالآتى :



#### الطريقة الأولى :

عن طريق استخدام ورق الكربون وذلك بوضعه بين التصميم والجلد ثم الضغط عليه ليتم نقله على الجلد وتحتاج هذه الطريقة الحذر الشديد حتى لا يتسخ الجلد ويفضل استخدام الكربون الفاتح اللون مثل الأبيض أو الأصفر مع الجلود ذات اللون الفاتح.

#### الطريقة الثانية :



عن طريق بل الجلد بالماء ثم وضع التصميم المرسوم على ورق الكالك فوق الجلد ويثبت بواسطة شريط لاصق ثم يضغط على الرسم لنقل التصميم باستخدام سكين درسون حيث يمرر سننها المدبب على حدود التصميم فيتم نقله بواسطة الضغط ويمكن إجراء الضغط بواسطة قلم جاف (فارغ) بدون حبر ويجب قبل التأكد من نقل أجزاء التصميم على الجلد.

رفع التصميم من على الجلد أن نتأكد من أن جميع أجزاء التصميم قد نقلت بدقة على الجلد.

#### الطريقة الثالثة :

الرسم الحر على قطعة الجلد مباشرة ، وهذا ما يكسب العمل الفنى التلقائية والبساطة والقدرة على التصميم تبعاً للرؤية الفنية ، ولكن الخطأ على قطعة الجلد يعد الأول والأخير حيث من الصعب إصلاحه ، لذا يجب أن يقوم بذلك فنان ماهر متمرس على هذا الأسلوب.



## وضحي للمتعلمين أن هناك مراحل للقص وهي كالآتي:

- وتعتبر هذه المرحلة من أهم مراحل صناعة الجلود ، ومن أهم أعمال هذه المرحلة:
١. عملية فرد الجلود على مناضد التفصيل.
٢. وضع الباترون على الطبقة العليا للجلود.
٣. عمل العلامات.
٤. استعمال المقصات أو سكين قطع الجلد في قص خطوط الباترون على الجلود التي تم فردها على الطاولة.

### الخطوات الهامة عند قص الجلد يدوياً :

١. يتم وضع الجلد على سطح كبير مستوى مثل الطاولة ( الترابيزة ) ويغطي هذا السطح بطبقة من المطاط ( التيفلون ) يساعد على حماية أدوات القص وحماية السطح أيضاً.
٢. يتم أخذ العلامات باستخدام قلم العلام أو المارك ويتم ذلك بواسطة المسطرة للخط المستقيم والمنقلة أو مسطرة مستديرة للمنحنيات ويتم استخدام مثقال من المعدن لتثبيت الجلد والباترون على المنضدة.
٣. يتم استخدام سكين القطع ويجب أن يتم القطع على أعماق ما يكون وذلك للتأكد من قطع طبقة الجلد وفصلها.
٤. يتم شحذ شفرة السكين المستخدم كلما احتاج الأمر.
٥. هناك أساليب مختلفة في قص الجلد اليدوي والأدوات المستخدمة فمنها سكين القطع للجلد ولا بد من السيطرة عليه أما المقص فيستخدم في قص الدورانات ويتم القطع باستخدام السكين وتحريكه على الجلد في خط مستقيم وفي حالة الجلود السميقة يتم تمرير الشفرة مرة أو مرتين على الخط المراد قصه باستخدام الشفرة.
٦. المحافظة على الإسطمة من الخدش.

### وللقص هدفان لابد تحقيقهما :

١. منتج عالي الجودة.
٢. أقل تكلفة ممكنة.

## الأدوات المستخدمة في تنفيذ التقنيات اليدوية لخامة الجلد:



١. **سكين قطع الجلد:** ويستخدم في قطع الجلد بالإضافة إلي استخدامه لتجهيز الجلد لعمليات أخري كالتدليك أو التصفير.

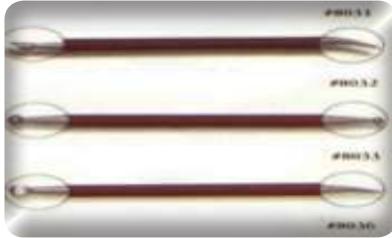


٢. **قلم النقل (سكين درسون):** هي أداة خاصة لنقل التصميم الذي يرسم على الورق الشفاف إلى الجلد على هيئة تحزيز خفيف.

٣. **أقلام الزخرفة (الزمبة):** عبارة عن أقلام معدنية (اسطمبات) تنتهي برأس تتخذ شكل زخرفي نباتي أو هندسي أو حيواني.



٤. **شاكوش للطرق:** ويستخدم للطرق على أقلام الزخرفة الزمبة أو أقلام الكباسين المختلفة الأشكال على أن يكون سطح الجلد مبلل بالماء ليعطى الزخرفة المطلوبة ويجب أن يكون الطرق متكافئ القوة لضمان انتظام الوحدات.



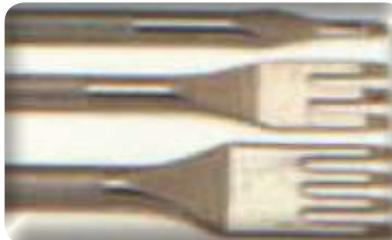
٥. **دفر الضغط والتجسيم:** عبارة عن ساق من العظم أو البلاستيك ذات طرف دائري ومقوس تستخدم بعد نقل التصميم على سطح الجلد المبلل.



٦. **المادة اللاصقة:** تستخدم كالغراء السريع وهي نوعان احمر وابيض ويفضل الغراء الأحمر لأنه سريع الجفاف كذلك سهولة الاستخدام.



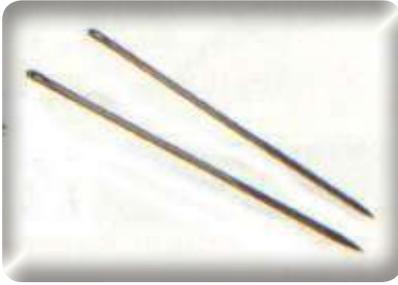
٧. **الخرامة أو الساقية:** تستخدم في ثقب الجلود وتحتوي على أسنان ذات ثقوب متنوعة في الحجم من الصغير إلى الكبير ويوضع الجلد المراد ثقبه بين فكي الخرامة بعد اختيار الثقب المناسب ويفضل وضع قطع من الكرتون أسفل الجلد لسهولة عملية التثقيب.



٨. **مثقاب الجلد:** ويستخدم بديلا عن الخرامة في حالة وجود الثقب المراد عمله في منتصف قطعة الجلد التي لا يمكن أن تصل لها أسنان الخرامة أيضا في حالة عمل الثقوب الكبيرة والتي لا يمكن للخرامة إنتاجها بالمقارنة بمقاس الثقب المنتج من المثقاب.



٩. **خيوط التطريز:** تعتبر خيوط التطريز من الخامات الأساسية المؤثرة على جودة التطريز لما لها من تأثير مباشر وفعال على جمال العمل الفني ويوجد منها أنواع مختلفة من الخيوط القطنية والحريرية والصوفية بالإضافة للخيوط المعدنية الذهبية والفضية والمؤكسدة.



١٠. **الإبر المستخدمة في التطريز:** وتستخدم في تكوين الغرز المختلفة وتصنع من الصلب المعدني وتتنوع الإبر من حيث سمكها وطولها وحجم الثقب وكذلك من حيث سننها أو حافتها واختيار الإبر يتوقف على الخامة المستخدمة معها والرقم يدل على الحجم فكلما زاد الرقم كلما كانت الإبرة ذات سمك أكبر.



١١. **ماكينة الحرق:** تعتبر من الأدوات الحديثة التي أدخلت في القرن العشرين التي تعطي تأثير زخرفي عن طريق الحرق على سطح الجلد ، ويوجد منها أنواع عديدة منها ذات اليد الواحدة واليدين ويتصل باليد أسنان تعطي إشكالا زخرفية متنوعة ، وهذه الأسنان عبارة عن قطعة من النحاس أو الصلب يلف عليها سلك حراري ليعطي السخونة المطلوبة لتشغيلها أثناء العمل.

## التقييم

انتقل للتقييم من خلال الأجابة على الاسئلة التالية :

١. وضع مفهوم الصناعات الجلدية.
٢. ما هي أنواع الجلود؟
٣. أذكر مراحل تصنيع المنتجات الجلدية؟
٤. أذكر ثلاث من الأدوات المستخدمة في تنفيذ التقنيات اليدوية لخامة الجلد؟
٥. اذكر ثلاث نقاط يجب مراعاتها عند قص الجلد يدويا؟

## الأنشطة الاثرائية

اطلبى من المتعلمين العمل بشكل فردى أو جماعى ما يلى :

اطلبى من المتعلمين تجميع صور لبعض المنتجات الجلدية.



## أساليب زخرفة الجلود (تنفيذ قطع من الجلود باستخدام بعض التقنيات لزخرفة الجلود)

### الدرس الثاني



#### أهداف الدرس

- من المتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على أن:-
١. يشرح بالتفصيل اثنين من أساليب الزخرفة على الجلد.
  ٢. ينفذ اكسسوار بسيط من الجلود .
  ٣. يستخدم التقنية المناسبة في تنفيذ المنتج .

#### المضامين المتضمنة

١. احترام العمل وجودة الانتاج.
٢. حسن استخدام الموارد

#### الوسائل التعليمية

١. صور لبعض المصنوعات الجلدية المزخرفة.
٢. نماذج وصور لبعض المنتجات الجلدية المزخرفة.
٣. الاستعانة بقرص مدمج (cd) يوضح طرق تصنيع الجلود الطبيعية والصناعية..

#### المكان:

حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي.

#### الزمن: ٩٠ ق

### المقدمة :

تعتبر زخرفة الجلود من اساسيات تصنيع المنتجات الجلدية ،فهى التى تضيف قيمة جمالية له وتحدث التنوع بين منتج وآخر؛وتعددت طرق الزخارف على الجلود باختلاف التصميم و الأداة المستخدمة.

### خطوات سير الدرس:

#### تهيئة المتعلمين:

✳ تسأل المعلمة المتعلمين عن اساليب زخرفة الجلود ؟ وتلقى الإجابات وتعززها ثم تعرض مجموعة من صور المصنوعات الجلدية المزخرفة وتستنتج عنوان الدرس وتدونه على السبورة.

### عرض الدرس:

#### اساليب زخرفة الجلود:

وضحى للمتعلمين أنه يمكن تنفيذ بعض التقنيات اليدوية على الجلود للتنوع في أساليب الزخارف على المشغولات وهى كالاتى :

#### ١- أسلوب الزخرفة بالضغط :

وهو أسلوب قديم له أصول فرعونية استخدم لزخرفة مشغولاتهم الجلدية مثل الحقائق وجعاب السهام وقد بلغ درجة كبيرة من الإتقان



✱ ينقل التصميم على الجلد.

✱ تبلل قطعة الجلد المراد ضغطها باستخدام قطعة إسفنج أو قطن بالماء ليكون الجلد رطب سهل الضغط عليه.

✱ تستخدم أداة من المعدن أو الخشب أو العظم لها سن مشطوف وغير مسنون لكي لا تخدش الجلد ويتم الضغط بتحريك الأداة باليد بشكل عمودي على سطح الجلد وتتم بطريقتين:

**الأولي :** إذا كانت الزخارف بارزة يكون الضغط على حواف الزخارف الخارجية وبذلك تبرز الزخارف وتكون الأرضية هنا غائرة.



**الثانية :** عندما تكون الزخارف غائرة والأرضية بارزة تكون الطريقة السابقة بالعكس ويجب وضع قطعة قماش سميكة أسفل قطعة الجلد أثناء الضغط.



## ٢- أسلوب الزخرفة بواسطة الأقلام المعدنية (الزئمة):

وهي طريقة من طرق الضغط على سطح الجلد والزئمة هي ساق معدنية لها رأس تحتوي على وحدة زخرفية تنحصر في الأشكال الهندسية البسيطة مثل المربع والدائرة والمثلث وبواسطتها يمكن إعطاء زخارف متنوعة مع إدخال طرق زخرفية أخرى ليعطي تنوعاً في الأساليب على قطعة الجلد لثراء العمل الفني.



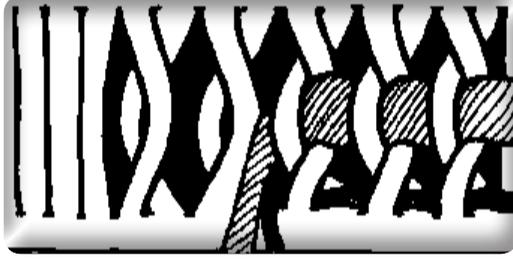
## ٣- أسلوب الزخرفة بواسطة النسيج أو التدكيك:

أسلوب زخرفي يعتمد على إحداث خطوط طولية متقاطعة متوازية بسكين الجلد والمسطرة المعدنية، حيث يتم النسيج على الجلد بأسلوب السداء واللحمة، وذلك باستخدام شريط رفيع من الجلد داخل الشكل الزخرفي المطلوب، ويمكن الاستفادة من التراكيب النسجية المختلفة لإعطاء تأثيرات فنية متنوعة.

وتستخدم الإبر الميبر، وهي أبر معدنية سميكة نوعاً ذات ثقوب طويل متسع يتراوح طولها ما بين ١٠ : ١٥ سم، لتساعد في مرور شريط الجلد داخل التصميم المطلوب.

وهناك أساليب أخرى للنسيج من خلال تبادل الخطوط الطولية بشكل عكسي، إما باستخدام خيطان معاً أو أربع خطوط، ثم إمرار شريط الجلد بينهما مع التكرار.

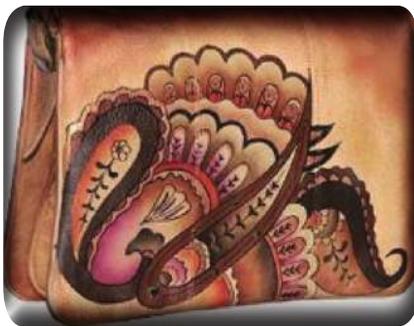




النسج بتبادل الخطوط الطولية بشكل عكسي (خطان طوليان)



أسلوب النسج سادة (١/١)



#### ٤- أسلوب الزخرفة بالتفريغ والتطعيم:

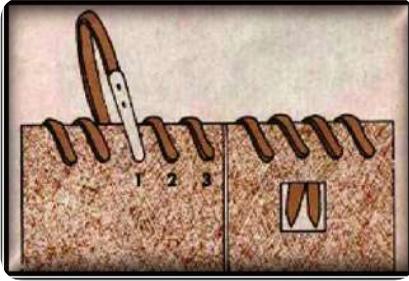
تتم هذه الطريقة بتفريغ المساحة المحددة من طبقة الجلد الأساسية ، والمراد زخرفتها بزخارف هندسية أو حيوانية أو نباتية، ثم يتم إضافة طبقة جلد أخري بلون مناسب أسفل المساحة المفرغة ويمكن استخدام أي خامات أخرى بدلا من الجلود مثل البلاستيك ورقائق المعادن أو قطع المرابيا الدائرية والمربعة أو المثلثة وهذه الإضافات تكون بنفس الشكل الذي قطع من قطعة الجلد وبهذه الطريقة تعطي شكلا مستويا وبذلك لا يحدث أي بروز كما في الطريقة السابقة يمكن إضافة الجلود بلون آخر خلف الشكل المفرغ الذي أمامك.

#### ٥- أسلوب الزخرفة بالتلوين :

وهي وسيلة لزخرفة سطح الجلد بلون آخر يختلف عن اللون الأصلي للجلد المنفذ عليه والألوان المستخدمة في تلوين الجلود متنوعة منها : ألوان الدوكو والتي توجد في علب وتستخدم بطريقة الرش أو أقلام الفلوماستر الكحولية المتعددة الألوان ، ويمكن استخدام الألوان الذهبية أو الفضية والألوان المائية على الجلود ولكنها لا تعطي نفس التأثير الذي تعطيه الألوان الكحولية أو الزيتية.

#### ٦- أسلوب الزخرفة بالجدل :

أبسط أسلوب لتشطيب وإنهاء المنتجات الجلدية ، حيث ينفذ بعد الإنتهاء من التصميم من خلال ثقب علي طرفي قطعة الجلد، ويستخدم أحيانا كوحدة زخرفية عن طريق تديكه داخل العمل الفني للزخرفة أو للربط بين أجزاء التصميم .



ويتم ذلك باستخدام خرامة الجلد التي تعطي ثقبو متتالية حيث يتم إدخال شريط الجلد بداخلها بطرق عديدة ومختلفة لزخرفة حواف الجلد ومنها الجدل البسيط والمتقاطع والسراجة غير المتصلة والمتصلة وجدل السلسلة.

ولتنفيذ الجدل البسيط يلزم شريط رفيع من الجلد في إبرة ميبر ، ويمرر الشريط من أسفل الثقب لأعلي ثم يلف جهة اليسار، ثم يمرر لأسفل مرة أخرى ثم لأعلي وهكذا حتي تنتهي جميع الثقوب كما بالشكل.

## ٧- أسلوب الزخرفة بالحرق :



ويستخدم هذا الأسلوب في الزخرفة على الجلد باستخدام ماكينة الحرق ذات السنون المختلفة بالماكينة كما يمكن استخدام تدريج شدة التيار بها لإكساب الزخرفة التباين المطلوب وتستخدم الزخرفة بسنن الماكينة أما داخل التصميم المرسوم على الجلد نفسه وأما تستخدم وحدها كوحدة زخرفية على شكل إطارات أو كمنارات تبعا للرغبة ومنها المنحني والمخروطي والمدبب والبيضاوي والمستدير والمثلث.

## ٨- أسلوب الزخرفة بواسطة التطريز :

يعد التطريز أحد الأساليب المستخدمة في تشكيل الجلود ، وهو من أجمل الطرق المستخدمة في زخرفة الجلود خاصة الأنواع الخفيفة والرقيقة.



وتعتبر جميع أنواع الحياكات الزخرفية سواء كانت بالخياوط الملونة أو بالأسلاك المعدنية أو بالسيور الجلدية الرفيعة ، وكذلك جميع أنواع الغرز اليدوية التي تصلح لتطريز المنسوجات ، صالحة للتنفيذ على جميع الجلود الخفيفة ومن أشهر هذه الغرز :

١. غرزة الفرع البسيط
٢. غرزة السلسلة
٣. غرزة رجل الغراب

ويمكن استخدام غرز التطريز اليدوية المختلفة ، وكذلك الأنواع المختلفة من الخياوط الملونة القطنية، الحريرية والمعدنية ، كما يمكن التطريز بالخرز والترتر والفصوص في تصميقات زخرفية متنوعة. ونظراً للتقدم التكنولوجي الحديث في مجال التطريز ، فقد استخدم الآن التطريز الآلي بكثرة سواء على الأقمشة أو الجلود لإعطائها أشكالاً زخرفية جميلة؛ ويفضل دائماً لهذه التقنية استخدام الجلود الرقيقة والخفيفة لسهولة التطريز عليها خاصة التطريز اليدوي.



اعرضي على المتعلمين نماذج لصور لبعض التقنيات المختلفة ؛ وتناقشي مع المتعلمين فيها:



مجموعة من الحقائب



مجموعة من الميداليات



مجموعة من المعلقةات



## تنفيذ حزام

قومي بتوضيح خطوات العمل للحزام من خلال البيان العملي أمام المتعلمين كما يلي :

### الطريقة الأولى : الضفيرة المفتوحة



- يقص قطعة من الجلد مستطيلة الشكل طولها يزيد عن دوران الوسط بـ ١٥سم وعرضه حوالي ٦سم.
- يترك مسافة ٣سم في البداية ، ثم يقسم من بعدها المستطيل إلى ثلاثة شرائط طولية أو أربعة حسب الرغبة ؛ بحيث تكون الشرائط متساوية في العرض.



- يشقق على الخطوط باستخدام قاطع الجلد والمسطرة المعدنية.
- يجدل ثلاثة شرائط من الجلد معاً أو أربعة لعمل الضفيرة بأساليب متنوعة ، وكلما زاد عدد الشرائط زاد عرض الضفيرة وظهرت كشرائط منسوجة.



- يقص قطعة من الجلد طولها حوالي ١٠سم وعرضها ٦سم ويتم تركيب التوكة والحلقة الجلدية التي يدخل بها الحزام ، ثم تثبت بالخياطة في الضفيرة للحصول على الشكل الذي امامك للحزام.



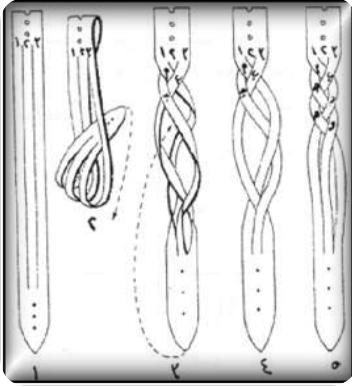
- يمكن تنفيذ ضفيرة من الجلد وعمل منها اسورة كما بالشكل.

### الطريقة الثانية : تنفيذ حزام

قومي بتوضيح خطوات عمل الحزام من خلال البيان العملي أمام المتعلمين كما يلي :

### الضفيرة مغلقة الجانبين

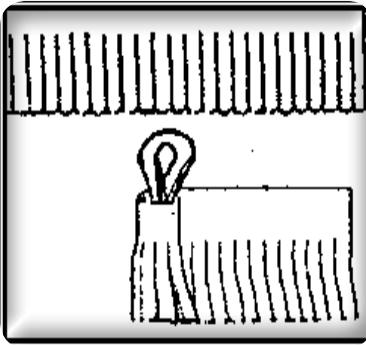
- يرسم مستطيل بنفس المقاسات السابقة ؛ ثم يرسم بداخلها مستطيل آخر تقل مساحته بحوالي ٣ سم من جهة المقدمة، ١٠ سم من الجهة الأخرى.



- يقسم من بعدها إلى ثلاثة شرائط طويلة وتحتاج هذه التقنية إلى مهارة ودقة في قطع الشرائط لتكون متساوية في العرض.
- ينفذ الضفيرة بحيث تكون مغلقة من الجانبين.
- ويتم التفسير على التوالي فيما بينهم كما هو موضح من الخطوة ١ : ٥ في الشكل الذي أمامك، بل يراعى أن يكون الشريط الواحد متساوي في جميع أجزائه.

### ميدالية على هيئة شرابة

وضحي للمتعلمين انه يمكن تشكيل الجلد على هيئة شرابة لعمل ميدالية من خلال البيان العملي الذي أمامك :



### الطريقة الأولى :

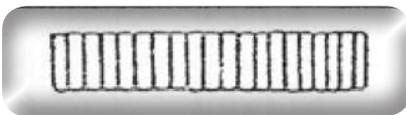
- تؤخذ قطعة من الجلد مستطيلة الشكل مقاس ١٠ سم × ٢٠ سم.
- يرسم بداخلها مستطيل آخر تقل مساحته عن المستطيل الأول بحوالي ١,٥ سم من جميع الجهات.
- يستخدم قاطع الجلد والمسطرة المعدنية نقوم بقطع خطوط متوازية ومتساوية.



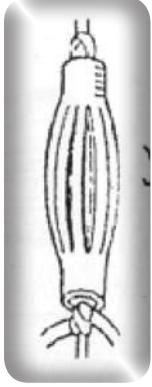
- يثنى الشريط السابق بعد تقطيعه ويلف كما في الصورة.
- يوضع شريط من نفس لون الجلد أو بلون آخر ويثبت باللصق على أحد جوانبه.
- يلف على شكل اسطواني وتلصق من الجانب الآخر فتتكون الشرابة كما بالشكل.

### الطريقة الثانية :

- تؤخذ قطعة من الجلد مستطيلة الشكل مقاس ١٢ سم × ٢٥ سم.
- يرسم بداخلها مستطيل آخر تقل مساحته عن المستطيل الأول بحوالي ١,٥ سم من جميع الجهات.
- يشقق المستطيل الداخلي بخطوط متوازية ويثبت شريط من الجلد على الجانبين.



- يلف على شكل اسطواني وتلصق نهايته جيدا لنحصل على الشرابة تثبت من الطرفين وتبدلي كحلية.



- يمكن وضع خرزة ملونة داخل المستطيل قبل لفه ، وتلضم في شريط رفيع من الجلد أو في خيط سميك لتثبيتها ، فتظهر من بين خطوط الشراية لذا فإن هذا النوع من الشرايات يسمى الشراية الفانوس نظراً لأنها تعكس ما بداخلها من إضاءة أو لون إذا كان بداخلها خرز.

### التقييم

- اشرح ثلاث طرق من أساليب الزخرفة على الجلود.

### الأنشطة الاثرائية

اطلبى من المتعلمين البحث عبر شبكة المعلومات الدولية عن أساليب الزخرفة المختلفة على المصنوعات الجلدية.



## الجلود الطبيعية والصناعية (تنفيذ بعض الاكسسوارات من الجلود)

### الدرس الثالث

#### أهداف الدرس

1. يفرق بين الجلود الطبيعية والجلود الصناعية.
2. يذكر النقاط الأساسية للعناية بالمنتجات الجلدية.
3. يُعدد بعض مكملات المصنوعات الجلدية .
4. ينفذ اكسسوار بسيط من الجلود.
5. يتعاون مع زملائه في تنفيذ منتج من الجلد .



### المقدمة :

نظراً للإقبال الكبير على طلب الجلود الطبيعية ، وحيث أنها تفي بمتطلبات متنوعة من الملابس والأحذية والمصنوعات الجلدية ، وكان لاكتشاف اللدائن «البلاستيك» وتنوع خاماته وإمكاناته أن أصبح خامات بديلة يمكن أن تحل محل الجلود الطبيعية .

لذا ظهرت الجلود الصناعية كبديل للجلود الطبيعية ، وقد تعطى الجلود الصناعية نفس الإمكانيات التشكيلية نظراً لاختلاف ألوانها وسمكها وملامسها المتعددة الجذابة ، فهي تتميز برخص ثمنها وسهولة صناعتها وتوافرها في الأسواق على شكل لفافات بأطوال مختلفة وتباع بالمتر ؛ وهي تشابه إلى حد كبير الجلود الطبيعية في الشكل والمظهر الخارجى والملمس وتضاعفها في صفات المتانة وقوة التحمل وقابليتها للشد والثني ومقاومة الماء هذا إلى جانب السمك الموحد في جميع الأجزاء وهي صفة لا تتوفر في الجلود الطبيعية ذات المساحة غير المنتظمة والمناطق المختلفة في السمك والمتانة .

وتصنع الجلود الصناعية من مواد شمعية وراتنجية ولدائن ومواد عضوية مختلفة وتركب من طبقتين ، العليا وتمثل سطح الجلد وهي مصنعة من المواد السابق ذكرها ، أما الطبقة السفلى فهي عبارة عن نسيج شبكي من خيوط رفيعة ضيقة بامتداد قطعة الجلد للحفاظ على تماسكها .

#### المضاي المتضمنة

- احترام العمل وجودة الانتاج.
- حسن استخدام الموارد.

#### الوسائل التعليمية

- صور لبعض المصنوعات الجلدية.
- الاستعانة بقرص مدمج (cd) يوضح طرق العناية بالمنتجات الجلدية .

#### المكان:

حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي.

#### الزمن: ٩٠ ق

## خطوات سير الدرس:

## تهيئة المتعلمين:

\* تسأل المعلمة المتعلمين كيف نفرق بين الجلد الطبيعي و الجلد الصناعي ؟ وتلقى الإجابات وتعززهم التعزيز المناسب ثم تعرض مجموعة من الصور لبعض المصنوعات الجلدية الطبيعية والصناعية وتستننتج عنوان الدرس وتدونه على السبورة.

## عرض الدرس:

## الجلد الطبيعي و الجلد الصناعي

اعرضي علي المتعلمين نماذج للجلد الطبيعي والصناعي للتفريق بين النوعين لان الكثير من الاشخاص لا يستطيعون التفرقة بينهم، قد يخذع الكثير منا في ذلك ،وضحي للمتعلمين كيفية التفرقة بين الجلد الطبيعي والصناعي.

عزيزتي المعلمة اطلبي من المتعلمين احضار قطعة قديمة من الجلد لعمل اختبار النار عليها لمعرفة إن كان هذا الجلد طبعي أم صناعي ويمكنك إجراء الاختبار الآتي على الجلد : عرض جزء من قطعة الجلد إلى لهب بسيط ، ولاحظ ماذا سيحدث ، فإذا احترقت بسهولة ولمست منها رائحة اقرب الى رائحة البلاستيك المحروق ، فهذا يعني انه جلد صناعي لأن نسبة كبيرة من المواد النفطية المصنعة تدخل في تصنيع هذا النوع من الجلد ، بعكس الجلد الطبيعي والذي لا تمسكه النار بسهولة ، بل قد تستمر في تسليط النار عليه لبضعة دقائق ، وفي حال احتراقه فإن الرائحة التي تخرج منه تكون قوية ونفاذة وهي اقرب الى رائحة الشعر المحروق .

## من أهم الاسباب لاقتناء القطعة المصنوعة من الجلد الطبيعي الآتي :

١. **المصدر :** معرفة مصدر الجلد الطبيعي يعتبر عامل مساعد للتعرف على جودته ويتم ترتيب الجلود من حيث الجودة حسب الآتي : البقر - الجاموس - الاغنام - الماعز ، وبالطبع هناك بعض الانواع من الجلود والتي تكون مرتفعة السعر جدا ، كالتي تكون مصنوعة من جلد التمساح ، او جلد الافعى او بعض الحيوانات المفترسة كالنمر ، وهذه الانواع لا تدخل ضمن قائمة الجلود التي تكون عادة متوفرة في الاسواق.

٢. **المنظر الجميل :** يعتبر الجاكيت أو الحذاء المصنوع من الجلد الطبيعي أو الحزام أو الشنطة أكثر تألقاً وجمالاً من ذلك المصنوع من الجلد التقليدي أو الصناعي ، وخاصة مع العناية به وهذا يظهر بوضوح مع تكرار الاستعمال ، وهذا عكس القطعة المصنوعة من الجلد الصناعي والتي تخسر الكثير من رونقها مع الزمن ، بل وتبدو وكأنها تتكسر مما يجعل المنظر غير مقبول ، وعند المقارنة بين العمر الافتراضي لقطعة الجلد الطبيعية و القطعة الصناعية سنرى أن الجلد الطبيعي يستطيع أن يعمر على الأقل ثلاث اضعاف ما يعمر الجلد الصناعي.

٣. **السعر :** كيف تتعرف إلى الجلد الطبيعي هناك العديد من الوسائل التي تكفل التعرف على الجلد الطبيعي من الصناعي وبعضها بسيط للغاية ولا يحتاج إلا لبعض دقائق للتعرف على الجلد



الطبيعي وهي ببساطة السعر، وأن أكثر العوامل التي يمكن أن تكشف إن كان هذا الجلد الذي تحمله في يديك هو جلد طبيعي من غيره هو (السعر)، ففي العادة تكون أسعار الجلود والمنتجات المصنعة منها كالأحذية والشنط والحقائب والمحافظ والأحزمة وبعض أنواع الملابس مرتفعة جداً، مع التأكد من وجود العلامة التجارية.

٤. **التوفير في المال :** بالطبع إن كان هذه القطعة ستعمر إلى فترة طويلة فهي بالتالي تحافظ على أموالنا أكثر، و لو افترضنا أن سعر القطعة الأصلية هي ضعف القطعة الصناعية فهي تعمر ثلاث أضعافها، وبالتالي نكتشف انها توفر لنا ما يعادل ٣٠% من المال؛ وهذا أقل تقدير.

٥. **الاختيار الصحي الاسلام :** وهنا نتحدث عن بعض الأحذية المصنوعة من الجلد الصناعي فلها تأثير سلبي على سلامة القدم معروف من التسبب بالإصابة بالتقرحات، والفطريات، كما ان قلة التهوية للأحذية الصناعية يعني رائحة القدم الكريهة، والتي يعاني منها الكثيرين.

٦. **العلامة التجارية :** لكل المنتجات المصنوعة من الجلد الطبيعي تكون دائماً مدبوغة بعلامة جلد طبيعي (Genuine Leather)، وهذه علامة متعارف عليها ودوما ما نراها على المنتجات الجلدية الطبيعية ان كانت من الأحزمة أو الحقائب، وقد اصبح صناع هذه المواد يرفقون قطعة من الجلد مع المنتج للدلالة على هذا، حتى لا تفسد الدمغة القطعة ذاتها، خاصة ان كانت التصميمات عالية ومكلفة الثمن، اما المنتجات الصناعية فلا توجد علامة اصلا عليها فيجب الانتباه الى هذه العلامات حين الشراء والتأكد منها جيداً.

٧. **الملمس والرائحة :** اذا كنت من الذين يستخدمون منتجات الجلد الطبيعي دوما فستعرف أن للجلد الطبيعي رائحة مميزة ولا يمكن اعطاءها إلى الجلد الصناعي وهذا الامر ما يعرفه الخبراء، وقد يكتسبه الآخرون بحكم الممارسة والإطلاع، هذا بالإضافة الى الملمس، فالجلد الصناعي يكون مرناً وناعماً مقارنة بالطبيعي و يكون مطاطي بعكس الطبيعي، والذي يكون ذو ملمس خشن بعض الشيء ومتين وتكثر فيه التعرجات.

### النقاط الأساسية للعناية بالملبوسات الجلدية :

#### ناقشي مع المتعلمين كيف يمكن العناية بالملبوسات الجلدية

١. تنظيف تنظيفاً سطحياً بقطعة صوف مبللة بالماء الدافئ والصابون الجيد أو يستعمل الصابون الخاص بتنظيف الجلود.



٢. تشطف جيداً بقطعة صوف أخرى مبللة بماء دافئ حتى يزول الصابون.

٣. تجفف بفوطة جافة ثم تعلق في الهواء ليتم جفافها.

٤. تدهن وهي جافة تماماً بنوع جيد من ورنيش الجلود حسب نوعها لامع أو شمواه.



٥. لإزالة البقع الجافة تنظف برفق بفرشاة ناعمة أو بإسفنجة نظيفة جافة أما البقع الحديثة فيستعمل معها مساحيق التنظيف الجاف التي تناسب لون الجلد وتترك مدة نصف ساعة على الأقل ثم تنظف بالفرشاة.

٦. يراعى تنظيف الملابس الجلدية بعد استعمالها مباشرة بفرشاة ناعمة حتى لا يخدش الجلد أما الشمواه فيستخدم فرشاه سلك للحفاظ على الوبرة .



٧. لتجنب آثار العرق حول الرقبة يستخدم إيشارب أو بلوزة ذات كول مرتفعة خارجية منفصلة من خامة أخرى سهلة التنظيف تثبت على كولة المعطف أو الجاكيث بحيث يمكن نزعها وارتداء المعطف او الجاكيث بدونها.

٨. تحفظ الملابس الجلدية معلقة على حمالة أو شماعة مبطنة حتى لا تتجعد ولا تفقد الأكتاف شكلها ويتم ذلك

في مكان جيد التهوية وفي درجة حرارة الغرفة بحيث تكون الرطوبة حوالي ٥٠٪ لأن إذا زادت عن هذا الحد ، يتأثر الجلد بالبكتريا والفطريات ما يؤثر على قوته ومئاته .

٩. لا تستخدم المبيدات الحشرية المقاومة للعتة في حفظ الملابس الجلدية حتى لا تؤثر في لون الجلد.

اذكري للمتعلمين إنه يوجد بعض المكملات التي يمكن استخدامها في المصنوعات الجلدية وهي كالاتي:

الكبسون - المحابس - الأيدي - الجيوب.

### الكبسون:

يتم تركيبه باستخدام ماكينة ضغط خاصة وتتضمن المراحل التالية :

تخريم الجلد ثم برشمة جزئي الكبسون بعد نفاذه من الثقب

### الأبزيم:

الأبزيم المزدوج فهو مكون من قطعتين من المعدن يتم تركيبه في شريط من الجلد بما يتماشى مع التصميم ، وتثبت كلتا القطعتين في غطاء الحقيبة.

### المشابك الجلدية:

يمكن الاستعانة بالمشابك الجلدية وأبسط أنواعها لسان جلدي يتم تركيبه على الشنطة ويدخل في المحبس الجلدي.





### الأيدي:

عند القيام بعمل الأيدي ينبغي أن تكون قوية ومتينة ومناسبة لحجم الحقيبة وتتعدد أشكالها على حسب التصميم المقترح وطريقة الاستخدام.

### الجيوب:

تتعدد الجيوب المستخدمة في الشنط فمنها الخارجي وهي في حالة مكمل للتصميم ومنها الداخلي الذي يُستخدم لكفاءة الاستخدام والأمان وفي حالة الجيوب الخارجية فتصنع من نفس جلد الحقيبة أما الداخلي فيمكن أن يُصنع من جلد البطانة .

### الخيطة:

هناك نوعيات متعددة للخياطة وهي في جميع حالتها تهدف إلى متانة المنتج بالإضافة إلى زيادة القيمة الجمالية وتنقسم إلى نوعين سواء للتجميع أو الزخرفة :

1. خياطة باستخدام الخيوط المناسبة للون المنتج .
2. خياطة باستخدام الجلود.

### اجري مع المتعلمين بعض اكسسوارات للشعر من الجلد



### اكسسوار (1)

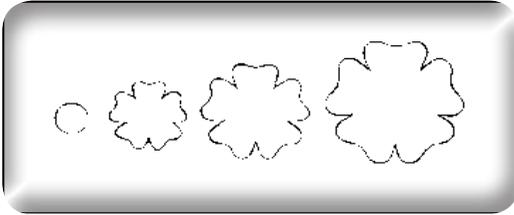
#### قومي بتوضيح خطوات العمل من خلال البيان العملي أمام المتعلمين كما يلي :

- نقص ثلاث مقاسات مختلفة من الورود ونقص دائرة صغيرة لقلب الوردة ثم نقوم بتثبيت طبقات الوردة بالخيط.





- نقوم بتثبيت استك من الخلف ثم نقوم بلصق قلب الوردة الدائري.



- وهذا باترون مصغر لأشكال الورد.

### اكسسوار (٢)

- نقوم بقص شريط من الجلد طوله ٤٠-٤٥سم ونقص دائرة صغيرة قطرها ٣سم ثم نبدأ بتدكيك شريط الجلد باللصق حول دائرة الجلد.
- نقوم باستكمال التدكيك حول الدائرة.



- نقوم بعمل دور ثاني من التدكيك فوق الدور الاول نكمل التدكيك حتى نهاية الشريط مع عمل قلب الوردة ونثبت استك من الخلف على دائرة الجلد.





## اكسسوار (٣)



- نقوم بقص شريط من الجلد طوله ٤٠سم وعرضه ٢سم .
- نقص شريط اخر طوله ١٥سم وعرضه ٤سم لعمل الفيونكة ونلصق الطرفين كما موضح بالصورة.



- نقوم بثني الشريط من المنتصف كما هو موضح بالصور.



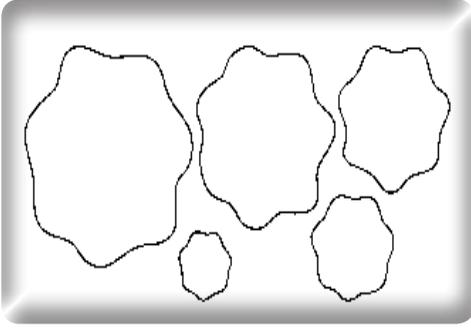
- نقوم بلف قطعة صغيرة مستطيلة من الجلد عرض ٢سم وطولها ٣سم.
- نقوم بتثبيت قطعة من الاستك في نهايتي الشريط الملفوف وحول الرأس ثم نثبت عليه الفيونكة.



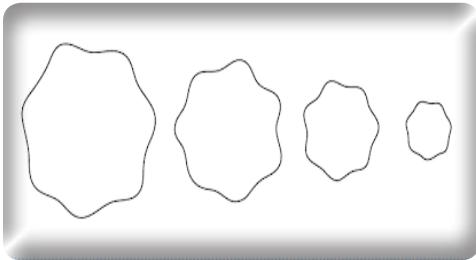


## اكسسوار (٤)

- نقوم بقص خمس مقاسات مختلفة من الورود .



- ثم نلصقها فوق بعضها؛ ثم تلصق على شريط جلد طوله ٤٠سم مثبت في اطرافه قطعة من الاستك.



- وهذا باترون مصغر لأجزاء الوردة يمكن تطبيقه على بعض الاشغال الجلدية كالاتي :

اعرضي على المتعلمين صور لبعض مجموعة من الاشغال والمصنوعات الجلدية ؛ وتناقشي مع المتعلمين في كيفية تنفيذها :



مجموعة من توك للشعر



مجموعة من الأساور



قلادات من الجلد



مجموعة من التابلوهات



مجموعة من الخواتم



مجموعة من الميداليات



مجموعة من الأحزمة

### تنفيذ حزام من الجلد

قوى بتوضيح خطوات العمل للحزام من خلال  
البيان العملي أمام المتعلمين كما يلي:



- يقص مجموعة من الوردات على الباترون السابق تناسب طول الحزام.
- يقص قطعة من الجلد مستطيلة الشكل طولها يزيد عن دوران الوسط بحوالي ١٥سم وعرضه ٤سم لعمل الحزام.
- يقص قطعة صغيرة من الجلد طولها حوالي ٦سم وعرضها حوالي ٣سم ثم تغلق ويلصق طرفيها باللصق الخاص بالجلد (الكلا)، ويترك حوالي ٥سم من مقدمة الحزام ويؤخذ علامة.
- تدخل حلقة الجلد التي تم عملها وتثبت باللصق على العلامة السابقة بالحزام.
- تدخل (توكة) الحزام، ثم يثنى عليها قطعة الجلد وتثبت باللصق.
- نقوم بتحديد العلامات المراد تثبيت الوردات بها على الحزام تم تخريمها بالخراطة الخاصة بالجلد.
- نقوم بتثبيت الوردات في الاماكن المخرمة على الحزام بواسطة الة الكبس.
- يقص بطانة للحزام أقل من طوله شيئاً ثم



- تلصق باللصق ويضغط عليها.
- يكون الحزام فى النهاية كما بالشكل.

### التقييم

انتقلى للتقييم من خلال الاجابة على الاسئلة التالية :

١. اذكر الفرق بين الجلود الصناعية و الجلود الطبيعية.
٢. اذكر كيفية العناية بالملبوسات الجلدية .

### الأنشطة الاثرائية

اطلبى من المتعلمين فردى أو جماعى ما يلى :-

- اطلبى من المتعلمين البحث عبر شبكة المعلومات الدولية عن بعض المنتجات الجلدية التى يمكن تنفيذها .

## المراجع

### الخاصة بدليل الصف الاول الثانوى

١. العربي محمد الأمين (٢٠١٤): " دور التكوين في التنمية البشرية "، تقرير جامعة أبو بكر بلقايد ، كلية العلوم الاقتصادية ، الجزائر.
٢. ( الموسوعة العربية - الجلود صناعة - ٢٠١٣ - ٦٢٢ ) . بيروت - لبنان.
٣. الهيئة القومية لضمان الجودة والاعتماد (٢٠٠٩): " وثيقة المستويات المعيارية لمحتوى مادة الاقتصاد المنزلى / علوم الحياة الاسرية "، مسودة.
٤. آمال سعيد مسعود (٢٠١١): " تصور مقترح لمنهج إدارة المشروعات في ضوء النظام الجديد للتعليم الثانوى العام "، المركز القومى للبحوث التربوية والتنمية ،مصر.
٥. إيفيلين سعيد عبد الله (١٩٩٨): تغذية الفئات العمرية في الصحة والمرض - مجموعة النيل العربية.
٦. إيمان محمد وجدي عزت (٢٠٠٣): «توظيف الجلود الطبيعية النصف شفافة في مجال الأشغال الفنية كوحدات إضاءة مبتكرة» ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الفنية ، قسم الأشغال الفنية والتراث الشعبي ، جامعة حلوان.
٧. تغريد عمران ، رجاء الشناوى ، عفاف صبحى (٢٠٠١): المهارات الحياتية. الطبعة الأولى - مكتبة زهراء الشرق.
٨. تي. س. نورستنسن (١٩٩٦): «التكنولوجيا العملية للجلود» ، شركة مان نورسترناند رينهولد للتشريط ، نيويورك.
٩. جبرائيل بشارة (٢٠٠٩): " إدماج بعض المهارات الحياتية المعاصرة في مناهج التعليم (الحوار وإكساب التلاميذ مهاراته الحياتية)، دراسة مقدمة لمؤتمر " نحو استثمار أفضل للعلوم التربوية والنفسية في ضوء تحديات العصر" المنعقد في كلية التربية بجامعة دمشق في الفترة ٢٥-٢٧ أكتوبر.
١٠. خالد التلاحم (٢٠٠٩): " حماية المستهلك في التعاقد الإلكتروني دراسة مقارنة" رسالة ماجستير غير مشورة ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين .
١١. رهام محمود بسيونى رضوان (٢٠١٥): الاستفادة من بعض الاشغال اليدوية لتحسين المستوى الاقتصادي للأسرة المصرية - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية النوعية - جامعة المنصورة.
١٢. زينب أحمد عبد العزيز (٢٠١١): " مشروع مقترح للاستفادة من عوادم أقمشة المصانع الجاهزة "، مجلة البحوث التربية النوعية - جامعة المنصورة ، العدد ٢١ ، ابريل.
١٣. زينب عبد الفتاح محمد (١٩٨٩) : «المشغولات الفنية القائمة على الخامات الحيوانية كمصدر ابتكاري للأشغال الفنية» ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الفنية - قسم المجالات الفنية والتطبيقية ، كلية التربية الفنية ، جامعة حلوان.
١٤. ستيفن آر كوفي (٢٠١٢) : " العادات السبع للناس أكثر فاعلية " ترجمة ونشر مكتبة جرير.

١٥. سحر احمد عبدالفتاح : فعالية برنامج تدريبي في مكملات الملابس لتنمية الجانب المهاري لطالبات التعليم الثانوي العام – رسالة دكتوراه غير منشورة – كلية التربية النوعية - جامعة عين شمس.
١٦. سهير محمد عبد الخالق وآخرون (٢٠٠٤): تخطيط الوجبات وأسس إعداد الأطعمة – مكتبة زهراء الشرق – الطبعة الأولى.
١٧. طرفة ابراهيم الحلوة (٢٠١٤): ”المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن في ضوء التحديات المعاصرة“، مجلة العلوم التربوية، العدد الثالث يوليو.
١٨. طه بن عبد الله قمصاني و خالد بن علي المدني (٢٠٠٢): مضادات الأكسدة بين الصحة والمرض – دار المدني بجدة – الطبعة الأولى.
١٩. عبد الرحمن جمعة وافي (٢٠١٠): ”المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة“، رسالة ماجستير، كلية التربية، فلسطين.
٢٠. عدلى سيد رضا و سولوى العوادلى (٢٠٠٨): ”الإعلان في الإذاعة والتلفزيون“ دار النهضة.
٢١. عزة محمد جاد (٢٠١٤): ”فاعلية استراتيجيات التعلم القائم على مشكلة تدريس الاقتصاد المنزلي لطالبات الصف الأول الثانوي لتنمية بعض مهارات التعلم للقرن الحادى والعشرين“، مجلة العلوم والتربوية العدد الرابع، اكتوبر.
٢٢. على بن بشير بن سالم النصار: اجراءات وتجهيزات السلامة ودورها في الوقاية من المخاطر المنزلية – رسالة ماجستير غير منشورة – أكاديمية نايف العربية للعلوم الامنية – الرياض – السعودية.
٢٣. عنايات المهدي : كتاب فن الزخرفة على الجلد
٢٤. عنايات محمد محبوب (٢٠٠٨): «الإعلام المدرسى قراءة وكتابة» الطبعة الأولى، دار الدفاع للصحافة .
٢٥. كوثر حسين كوجك (١٩٩٢): ”الإدارة المنزلية“، عالم الكتب.
٢٦. كوثر حسين كوجك، لولو جيد داوود (١٩٩٥): المرجع في التربية الأسرية. الطبعة الثانية - عالم الكتب
٢٧. ليث سلمان الربيعي (١٩٩٧): ”دراسة تحليلية لسلوك المستهلك واتخاذ قرارات الشراء“، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية - جامعة بغداد المجلد الرابع، العدد ٩ .
٢٨. محمد ممتاز الجندى (١٩٨٠): حفظ الأغذية – الدار القومية للطباعة والنشر.
٢٩. محمد نجاتي (٢٠١٥): تغذية الأطفال والمراهقين والمسنين – عالم الكتب – الطبعة الأولى.
٣٠. محمد هيكل (٢٠٠٧): ”مهارات إدارة المشروعات الصغيرة“، الهيئة المصرية العامة للكتاب .
٣١. معهد التغذية (٢٠٠٠): دليل الغذاء الصحى للأسرة المصرية – الطبعة الثالثة.
٣٢. منى خليل عبد القادر (٢٠٠٤): التغذية العلاجية – مجموعة النيل العربية.
٣٣. مها حسن الحسن (٢٠١١): ”الأدوات والأجهزة المستخدمة في المشروعات الصغيرة ودورها في تحقيق الكفاءة الأدائية في الانتاجية“، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، العدد ١١ - ابريل .

