

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا



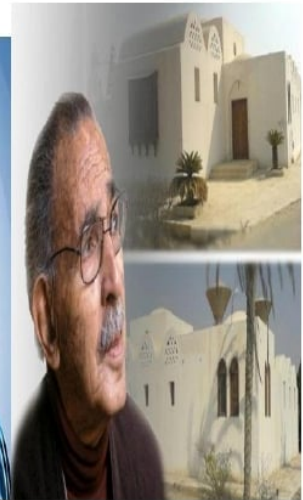
محافظة بنى سويف
إدارة سمسطة التعليمية
توجيه المكتبات



المهارات المهنية

للمصف الرابع الإبتدائي

الفصل الدراسي الثاني ٢٠٢٢



المحور الثالث: الصحة والسلامة للجميع

- الموضوع ١-١ والموضوع ٢-١ وجبة غذائية متوازنة
الموضوع ١-٢ والموضوع ٢-٢ العناصر الغذائية
الموضوع ١-٣ والموضوع ٢-٣ نظام غذائي صحي
الموضوع ١-٤ والموضوع ٢-٤ الطعام غير الصحي
الموضوع ١-٥ والموضوع ٢-٥ المحافظة على سلامة الطعام
الموضوع ١-٦ والموضوع ٢-٦ الشراب الطبيعي والشراب الصناعي
الموضوع ١-٧ والموضوع ٢-٧ السلامة في المطبخ
الموضوع ١-٨ والموضوع ٢-٨ إعداد الطعام والشراب الصحي
الموضوع ١-٩ والموضوع ٢-٩ الإسعافات الأولية والسلامة
الموضوع ١-١٠ والموضوع ٢-١٠ السلامة في المنزل
الموضوع ١-١١ والموضوع ٢-١١ السلامة في استخدام الطلاء

شخصيات مصرية مؤثرة : السير مجدي يعقوب

المستكشف النشيط : وصفية نزرين

مراجعة المحور الثالث

المحور الرابع: الرؤية الفنية للعالم

- الموضوع ١-١ والموضوع ٢-١ تصاميم الحدائق و أنواع النباتات
الموضوع ١-٢ والموضوع ٢-٢ العناية بالاقمشة والملابس
الموضوع ١-٣ والموضوع ٢-٣ تصميم علامة تجارية
الموضوع ١-٤ والموضوع ٢-٤ مبادئ التصميم الجيد
الموضوع ١-٥ والموضوع ٢-٥ الإعلان عن منتجك

شخصيات مصرية مؤثرة: حسن فتحي

المستكشف النشيط: نيروباراو

مراجعة المحور الرابع

مشروع الفصل الدراسي الثاني

اليوم	التاريخ	الحصة	الفصل	موضوع الدرس : وجبة غذائية متوازنة
				الاهداف ونواتج التعلم :
				في نهاية الدرس يجب أن يكون التلميذ قادرا على :
				١. أن يعرف مكونات الوجبة الغذائية المتوازنة.
				٢. أن يضع مخططا لوجبة غذائية صحية ،
				٣. أن يفهم أهمية ممارسة الأنشطة البدنية .
				الوسائل والأدوات المستخدمة :
				التهيئة : ما أنواع الطعام التي تساعدنا على البقاء في صحة جيدة؟
				خطوات الدرس:
				✓ تحقيق التوازن في طعامك اليومي:
				عندما تتناول وجبة طعام يجب أن تكون هذه الوجبة متوازنة ، وهذا يعني أن تتضمن وجتك الغذائية مجموعة متنوعة من أصناف الطعام وبكميات. و ينطبق هذا على الوجبات الغذائية الثلاث الرئيسية، وعلى الوجبات الخفيفة التي تتناولها عندما تشعر بالجوع بين الوجبات
				✓ تعد الخضروات والفاكهة جزءا مهما من نظامك الغذائي، لذا يجب تضمينها في كل وجبة والحبوب الكاملة هي أيضا مهمة وموجودة في الخبز الأسمر (القمح الكامل)، والبرغل، والارز البني والحمص.
				✓ اضافة إلى تناول وجبات غذائية متوازنة، من المهم أن تمارس الكثير من التمارين الرياضية. فالتمارين الرياضية مفيدة لنا. لذا، يجب أن تمارس النشاط البدني لساعة واحدة يوميا. ومن المهم أيضا أن تشرب ماء نظيفا، يوصي المتخصصين يشرب ٨ أكواب على الأقل من الماء يوميا.
				✓ نصائح هامة تذكرها:
				١. تتناول كميات من الخضروات والفاكهة .
				٢. تناول كميات أقل من الحلويات
				٣. اختر الحبوب الكاملة قدر المستطاع
				٤. تناول اللحوم الخالية من الدهون
				٥. اشرب الماء النظيف.

٦. اختر الأطعمة غير المقلية بالزيت.
٧. مارس الرياضة البدنية يوميا.
٨. لا تضيف إلى طعامك الكثير من الزينة أو
الزيت أو السكر و الملح.

النشاط :

فكر في بعض الأطعمة المفضلة لديك. كيف يمكنك
أن تجعل منها وجبة غذائية متوازنة؟

التقويم :

- س ١ : ماذا تعني يتناول وجبة غذائية متوازنة؟
س ٢ : لم قد تحتاج إلى كميات إضافية من الماء إذا
كان الطقس حارا أو إذا كنت تمارس نشاطا بدنيا؟
س ٣ : لماذا كان مهما أن تعطي الأولوية لصحتك؟

اليوم	التاريخ	الحصة	الفصل	موضوع الدرس : العناصر الغذائية
				الاهداف ونواتج التعلم :
				في نهاية الدرس يجب أن يكون التلميذ قادرا على أن :
				١ . يحدد العناصر الغذائية والأطعمة التي تحتوي عليها.
				٢ . يوضح أهمية كل من العناصر الغذائية.
				٣ . يصنف منتجات الألبان والعناصر الغذائية المتوفرة
				الوسائل والأدوات المستخدمة :
				التهيئة : ما أنواع الطعام التي تزودك بالطاقة؟
				خطوات الدرس:
				اننا بحاجة إلى الحصول على أنواع العناصر الغذائية كلها، لذا هيا نتعرف على هذه الأنواع.:
				الكربوهيدرات : وتشمل كلا من النشويات والسكريات. ونجد النشويات في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز، أما السكر، فيتوفر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكه والعسل. ويقوم جهازنا الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكر الجلوكوز، والذي يزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها.
				البروتينات: تحتاج أجسامنا إلى البروتينات لتؤدي وظيفتها بشكل فعال وهو بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها، ومن الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من البروتينات، اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض والمكسرات والبقوليات
				الألياف : تعتبر الألياف مهمة لعملية الهضم كما تساعد على ضبط مستويات السكر، ويمكن أن نجدها في الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات والفواكه.
				الفيتامينات: يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض، ومنها فيتامين A الذي يساعد على تقوية النظر ويمكن الحصول عليه من البيض والسلمك. أما فيتامين C فيساهم في تعزيز مناعة الجسم على محاربة الأمراض، ونجده في بعض

الخضروات.
الأملاح المعدنية، نذكر منها الكالسيوم والحديد.
فنحن نحتاج إلى الكالسيوم المحافظة على صحة
العظام والأسنان، ونجده في اللبن والخضروات
الخضراء. ويعتبر الحديد عنصرا مهما للدم، ونجده
في اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع
الخضروات.

الدهون وهي من مصادر الحصول على الطاقة
وتساعد على امتصاص الفيتامينات. ويحتوي كل
من المكسرات والبذور والزيتون والسمك
والأفوكادو والفاصولياء على دهون صحية.
ويمكننا أيضا الحصول على كميات قليلة من
الدهون الموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان.
الماء إن كل ما نأكله ونشربه تقريبا يحتوي على
الماء، وهو عنصر مهم جدا، فهو يشكل حوالي
٩٠٪ من وزن أجسامنا، ومن فوائد الماء أنه
يساعد الجسم في التخلص من السموم، وفي
امتصاص بعض الفيتامينات.

النشاط : ماذا تناولت البارحة على العشاء؟ أذكر
المكونات، ومن ثم اذكر العناصر الغذائية التي
حصلت عليها من وجبتك.
التقويم :

س ١ : ما العناصر الغذائية المتوفرة في كل من
أصناف الطعام التالية: قطعة سمك، طبق من
الفاصوليا والزيت والليمون مع خبز، ملوخية، حبة
برتقال، قطعة من الجبن؟

س ٢ : ما أهمية أن تحصل على كل أنواع
العناصر الغذائية من النظام الغذائي الذي تتبعه؟

س ٣ : ما الأطباق التي تحبها؟ وما العناصر
الغذائية التي تتضمنها؟

اليوم	التاريخ	الحصة	الفصل	موضوع الدرس : نظام غذائي صحي
				الاهداف ونواتج التعلم :
				في نهاية الدرس يجب أن يكون التلميذ قادرا على أن :
				١. يوضح كيف يكون الطعام صحيا
				٢. يشرح ما الذي يجعل الوجبة الغذائية متوازنة
				٣. يقدم اقتراحات مبدعة لإعداد أطباق غذائية صحية
				الوسائل والأدوات المستخدمة :
				• التهيئة : ماهي الوجبة الخفيفة التي تفضلها؟ ماذا علينا أن نأكل ؟ وكم هي الكمية؟
				خطوات الدرس:
				• يعتبر الطعام جيدا إذا احتوى على كمية من الفيتامينات والمعادن، ومنها الخضروات والفواكة والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات ومنتجات الألبان واللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبيض
				• ان الوجبات السريعة والمشروبات التي تحتوي على كميات من الملح او الدهون او السكر فهي اطعمه غير صحية
				• يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى وجهات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لمساعدة اجسامهم على النمو، لذلك تهتم الدولة بصحة الأطفال في المدارس و نموهم السليم من خلال عدة مبادرات تقوم بها في المدارس لحماية صحة الأطفال وتحسينها
				• يجب أن يشمل النظام الغذائي للأطفال الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات، والعديد من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية. فالكشري على سبيل المثال، يحتوي على الأرز والمكرونة وهي من الحبوب الكاملة، والبقوليات وهي من البروتينات، إضافة إلى الطماطم والبصل من الخضروات.

- كما يمكننا أن نتناول أحيانا وبكميات قليلة الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون.
- حاول أن تختار وجبات صحية للغداء، للحصول من خلالها على كل العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم. فطبق الملوخية في الغداء . هذا الطبق المصنوع من مرق الدجاج مليء باوراق الخضروات الخضراء، هذا الطبق يغذي ويشبع ..

النشاط : ماذا تناولت البارحة على الغداء ؟ هل كانت وجبتك صحية؟ اذكر وجبة خفيفة منية بامكانك تناولها غدا.

التقويم :

س ١ : في راك إلى أي حد نظامك الغذائي صحي؟ وكيف يمكنك تحسينه؟

س ٢ : أي من الطبقين التاليين غني أكثر بالعناصر الغذائية: طبق الملوخية مع الأرز البني ام طبق المكرونة البيضاء مع الجبنة؟ ولماذا؟

س ٣ : هل تعتقد أنه من المهم أن تعرف العناصر الغذائية الموجودة في الأطعمة التي تتناولها؟ ولماذا؟

اليوم	التاريخ	الحصة	الفصل	موضوع الدرس : الطعام غير الصحي
				الاهداف ونواتج التعلم :
				في نهاية الدرس يجب أن يكون التلميذ قادرا على أن :
				١- يعرف العوامل التي تجعل بعض الأطعمة غير صحية .
				٢- يقارن بين الأطعمة الصحية وغير الصحية
				٣- يشارك في نقاش مع زملائي في الفصل حول الطعام الصحي وغير الصحي
				الوسائل والأدوات المستخدمة :
				التهيئة :
				إذا كنت تملك مبلغا من المال، لتتفقه في شراء بعض الأطعمة. ما الأطعمة التي تفضل شراؤها؟ ولماذا؟
				خطوات الدرس:
				■ المشكلة مع الوجبات السريعة:
				○ الوجبات السريعة مغرية، يمكن الحصول عليها بسهولة. عادة ما يكون مذاقها لذيذ ولكنها ليست صحية
				○ الوجبات السريعة:
				١- غالبا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية منخفضة
				٢- تحتوي على كمية كبيرة من السكر والكثير من السكر مضر لنا
				٣- تحتوي على كميات كبيرة من الدهون، وهي مضرّة لنا إذا تناولنا كمية كبيرة منها
				٤- تحتوي على كميات كبيرة من الملح، تحتاج إلى بعض الملح في نظامنا الغذائي ولكن يجب الأ نفرط في تناوله
				٥- لا تحتوي على الحبوب الكاملة والكثير من الألياف
				■ بإمكاننا إعداد وجبة خفيفة من الوجبات السريعة وتكون صحية أكثر مثال :
				البطاطس المشوية بدلا من البطاطس المقلية وبدلا من المشروبات الغازية، نشرب الماء .

النشاط : فكر في الوجبات الخفيفة غير الصحية التي تحب تناولها، وكيف بإمكانك أن تجعل منها وجبات صحية

التقويم :

س ١ : ما الذي يجعل الوجبات السريعة أقل صحة من الوجبات الأخرى؟

س ٢ : ما الوجبات الخفيفة الصحية التي بإمكانك أن تأخذها إلى المدرسة؟

س ٣ : في رأيك هل الطعام المعد في المنزل صحي أكثر من الطعام الذي تشتريه من المطاعم والباعة؟ ولماذا؟

اليوم	التاريخ	الحصة	الفصل	موضوع الدرس : المحافظة على سلامة الطعام
				الاهداف ونواتج التعلم :
				في نهاية الدرس يجب أن يكون التلميذ قادرا على أن:
				✓ يفهم الحاجة للمحافظة على سلامة الطعام .
				✓ يصف إرشادات السلامة الغذائية.
				الوسائل والأدوات المستخدمة :
				التهيئة : لماذا يجب أن نحافظ على نظافة المطبخ؟
				خطوات الدرس:
				✓ البعض منا يعلم ما الذي يجعل الطعام مغذيا، ولكن لا يعرف ما الذي يجعله آمنا للأكل. يفسد العديد من الأطعمة إن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة، وحتى إن لم تبد لنا فاسدة، فقد يكون من الخطير تناولها.
				✓ تعيش كائنات دقيقة مثل البكتيريا والعفن والفطريات في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام. تتغذى هذه الكائنات على السكريات والعناصر الغذائية الأخرى، وتنمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة. لهذا السبب، من المهم الإبقاء على بعض الأطعمة باردة.
				✓ إذا تركت اللحم أو الدجاج أو السمك أو اللبن خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حارا (ولمدة ساعتين عندما يكون الطقس أكثر برودة)، فقد تمرض إذا تناولتها.
				✓ والفواكه والخضروات التي تبقى خارج الثلاجة قد تبدأ بالتخمر بعد فترة من الوقت، وقد تصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة وتفوح منها رائحة حموضة. كما أنها قد تجذب الذباب والحشرات الأخرى. وحتى داخل الثلاجة، معظم الطعام قد يبدأ بالتعفن إذا ترك لفترة طويلة.
				✓ إرشادات السلامة الغذائية:
				▪ المحافظة على نظافة أسطح المطبخ
				▪ فصل الطعام الخام عن الطعام المطبوخ.
				▪ طبخ الطعام بشكل صحيح.
				▪ حفظ وتخزين الطعام في درجات حرارة آمنة
				▪ استخدام المياه النظيفة للطبخ.
				النشاط : فكر في الارشادات التي تعلمتها للسلامة الغذائية
				التقويم :س ١ : ما هي قضايا سلامة الغذاء الرئيسية؟

اليوم	التاريخ	الحصة	الفصل	موضوع الدرس : الشراب الطبيعي والشراب الصناعي
				الاهداف ونواتج التعلم :
				في نهاية الدرس يجب أن يكون التلميذ قادرا على أن:
				١. يتعرف على المكونات والعناصر الغذائية في كل من الشراب الطبيعي والصناعي ويميز بينهما
				٢. يجد الحلول للمشكلات التي قد تنتج أثناء صناعة الشراب الطبيعي
				٣. يتبع اجراءات السلامة المهنية في صنع منتجات الفاكهة
				الوسائل والأدوات المستخدمة :
				التهيئة : أي شراب فاكهة تحب ؟ ولماذا ؟
				خطوات الدرس:
				١. التمييز بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي: إن الشراب الطبيعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي، فيما يتكون الشراب الصناعي من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية، وغالبا ما يحتوي على نسبة أعلى من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي، ويمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مركز يخلط مع الماء.
				٢. الفائدة الغذائية: بما أن الشراب الطبيعي يحتوي على الفاكهة، فإنه بالتالي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية. أما الشراب الصناعي، فيتكون من الماء والسكر مما يزودك بالطاقة، إلا أن كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جدا
				٣. طريقة إعداد الشراب وحفظه:
				☒ يتم تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة مما يساعد في القضاء على البكتيريا
				☒ يتم بإضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا. الآن، أصبحت زجاجات الشراب تدوم لوقت أطول من دون أن تفسد.

✘ تحدث بعض المشكلات أثناء صناعة الشراب،
منها :

١. قد يكون لون الشراب داكنا جدا، ما يعني أن
السكر المستخدم في صناعته غير نظيف.
لذا، لابد من استخدام السكر النظيف
والصافي.

٢. وفي شراب آخر، ظهرت طبقتان منفصلتان،
طبقة صافية وطبقة عكرة، لأن السكر لم
يخلط بالشكل الصحيح. لذا، ينصح بإضافة
السكر إلى السائل عندما يكون ساخنا ليسهل
خلطه.

النشاط : فكر في بعض أنواع الشراب الذي يتم
تقديمه في المناسبات الخاصة. صف شكله وطعمه.
هل هو شراب طبيعي أم صناعي؟

التقويم :

س١: كيف تتم صناعة كل من الشرابين ومه هما
مكونان؟ كيف تشعر عند شربهما؟ التراجة

س٢: أذكر الطرق التي يتشابه فيها كل من شراب
العصير الطبيعي والصناعي. .

س٣: ما نوع الشراب الذي قد يكون أكثر صحة،
الشراب الطبيعي أو الصناعي؟ برر إجابتك. " إذا
كنت تقوم بصنع شراب طبيعي في المنزل، فهل
ستحتاج إلى استخدام طرق حفظ الشراب نفسها
كما في المعمل ؟ ولماذا؟

موضوع الدرس : السلامة في المطبخ

اليوم التاريخ الحصة الفصل

الاهداف ونواتج التعلم :

في نهاية الدرس يجب أن يكون التلميذ قادرا على أن:

1. يحدد المخاطر المحتملة التي قد أصادفها في المطبخ
2. يشرح كيفية الحفاظ على السلامة عند استخدام الأجهزة والأدوات

3. يعذ نصائح للحفاظ على السلامة عند استخدام الأجهزة والأدوات

الوسائل والأدوات المستخدمة :

التهيئة : ما هي بعض المخاطر التي قد تواجهها أثناء إعداد الطعام في منزلك في المطبخ ؟ لماذا من المهم أن تعرف كيفية الحفاظ على سلامتك؟

خطوات الدرس:

٤. كيفية الحفاظ على سلامتنا في المطبخ:

1. استخدم البوتاجاز بشكل يحافظ على سلامتك،
وقم بإشعال عود الكبريت بعيدا عنك عندما تريد إشعال البوتاجاز، وجه مقابض الأواني بعيدا عن طرف البوتاجاز .
2. حافظ على سلامتك عند استخدام السكين، فقم بتقطيع الطعام بعيدا عن بديك ولا تقطع الطعام أبدا مباشرة فوق حوض المطبخ.
3. لا بد من التفكير قبل شراء أدوات جديدة للطهي، فينظرون في الخيارات المختلفة قبل أن يتخذوا فمقلاة الألومنيوم قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض إلى درجات حرارة عالية، وتنبعث منها جزيئات الألومنيوم في الطعام.
4. ويوجد في المتجر أيضا الكثير من الأواني ذات الطلاء غير اللاصق. وبالرغم من أنها تسخن بسرعة ولا يلتصق الطعام بها، أي أن الطعام لا يحترق بسرعة فيها ويسهل تنظيفها، إلا أنها، بسبب الطلاء غير اللاصق، فقد تكون سامة عند خدش الطلاء. لذلك، فمن الأفضل شراء الأواني

المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (الإستنلس)
لأنها صلبة ومتينة. وإذا كان الفولاذ المقاوم
للصدأ ذا جودة جيدة، يدوم لفترة طويلة جداً،
وفي الوقت نفسه، فإن الفولاذ المقاوم للصدأ
خفيف الوزن ولا يتفاعل مع الأطعمة الحمضية،
مما يعني أنك تستطيع استخدامها لإعداد
صلصات الطماطم والأطباق التي تحتوي على
الليمون من دون أن تتسرب أي مواد كيميائية
إلى الطعام فتفسده بإعطائه طعماً معدنياً.
٥. تجنب الأدوات البلاستيكية لأنها يمكن أن تذوب
إذا ما تركت في إناء ساخن، كما أنها تضر
بالبيئة.

٦. شراء الملاعق المسطحة المصنوعة من
السيليكون، لأن السيليكون مرن وغير لاصق،
فلا يخدش الأواني.

النشاط : فكر في إرشادات وقواعد السلامة التي
تعلمتها لتحافظ على السلامة في المطبخ

التقويم :

س ١ : كيف يمكنك مساعدة أسرتك في المحافظة
على السلامة والصحة وتجنب الحوادث والإصابات
في المطبخ؟