

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد  
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا



فقد قام اليوم بإعداد الكُشري لأسرته. يتألف هذا الطبق من العدس والحمص والبصل والطماطم والأرز والمكرونة. وقد أعد سلطة لذيذة إلى جانب هذا الطبق. يدرك علاء كيف يحقق التوازن في وجباته. فماذا عنك؟

أنظر إلى الصورة التي على اليمين ، فهي توضح أنواع الطعام. عندما تتناول وجبة طعام يجب أن تكون هذه الوجبة متوازنة، وهذا يعني أن تتضمن وجبتك الغذائية مجموعة متنوعة من أصناف الطعام وبكميات معينة. وينطبق ذلك على الوجبات الغذائية الثلاث الرئيسية، وعلى الوجبات الخفيفة التي تتناولها عندما تشعر بالجوع بين الوجبات.

تعد الخضروات والفاكهة جزءاً مهماً جداً من نظامك الغذائي، لذا يجب تضمينها في كل وجبة من وجباتك الغذائية. والحبوب الكاملة هي أيضاً مهمة وموجودة في الخبز الأسمر (القمح الكامل)، والبرغل، والأرز البني، والحمص.

بالطبع، قد لا يشبه طبقك الغذائي الصورة تماماً. فعلى سبيل المثال، إذا تناولت الدجاج مع المحاشي، تجد الحبوب داخل الخضروات المشوية. احرص دائماً على تناول نظام غذائي متنوع ومتوازن.

إضافة 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 يومياً. ومن المهم أيضاً أن تشرب ماء نظيفاً، يوصي المتخصصون بشرب 8 أكواب على الأقل من الماء يومياً.

### نصائح تتذكرها:

- تناول كميات من الخضروات والفاكهة.
- اختر الحبوب الكاملة قدر المستطاع.
- تناول اللحوم الخالية من الدهون.
- اختر الأطعمة غير المقلية بالزيت.
- لا تضيف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح.
- تناول كميات أقل من الحلويات، مثل البسكويت وقوالب الحلوى والساكر.
- اشرب الماء النظيف.
- مارس الرياضة البدنية يومياً.

### لنستكشف

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

### لنراجع

بعض ذلك أن الوصفة تتوى مع العناصر الغذائية

1. ماذا تعني بتناول وجبة غذائية متوازنة؟
2. لم قد تحتاج إلى كميات إضافية من الماء إذا كان الطقس حاراً أو إذا كنت تمارس نشاطاً بدنياً؟
3. لماذا كان مهماً أن تعطي الأولوية لصحتك؟ لن نبدأ أصحار ونقطع أن تنفيذ كل الهام المطلوبه

## مخطّ وجبتي المثالية وأنشطتي

مخطّ مُعدّل (يوم)

حتى يكون غذائي متوازنًا ستتضمّن وجبة فطوري الأطعمة والمشروبات التالية:

- 1 ← خبز + طبقة هفيرة من الفول بالزيت + قطعة جبن أبيض (تجم البيفة)  
2 ← ثمرة خيار + كوب عصير ليمون طازجة مرش

حتى يكون غذائي متوازنًا ستتضمّن وجبة غدائي الأطعمة والمشروبات التالية:

- 1 ← خبز (حب طينة) + طبقة أرز هفيرة + قطعة لحم معقولة + طبقة متوسط من الخنطار  
2 ← وجبة معوي + مكرونة بالبشاميل + شوربة الخنطار

حتى يكون غذائي متوازنًا ستتضمّن وجبة عشائي الأطعمة والمشروبات التالية:

- 1 ← خبز + قطعة جبن + نصف كوب لبن + ثمرة كبيرة من فاكهة الموسم  
2 ← طبقة هفيرة من الحنطار + قطعة هفيرة من الدجاج المشوي + شوربة خنطار

إذا شعرت بالجوع بين الوجبات سأتناول الأطعمة والمشروبات التالية:

سأمارس هذه الأنشطة البدنية:

أقوم بممارسة الرياضة المشي لمدة ساعة يوميًا في اليوم

وجبة خفيفة  
كوب زبادي بالفواكه قليل الدسم  
(وجبة الليلة)

لنراجع

1. ما الصعوبات التي واجهتها عند وضع مخطّ لوجبة غذائية متوازنة واتباعها؟ كيف يمكنك جعل هذا الأمر أيسر في المستقبل؟ بوضع بدائل للأطعمة

2. ما الفائدة من وضع مخطّ مسبق لوجباتنا الغذائية؟ وهو الالتزام والتعود على وجبات غذائية متوازنة ونظام غذائي صحي ومتوازن

تقييم ذاتي

إرجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع 1-1، وضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».





ثمة الكثير من الأملاح المعدنية. نذكر منها الكالسيوم والحديد. فنحن نحتاج إلى الكالسيوم للمحافظة على صحة العظام والأسنان، ونجده في اللبن والخضروات الخضراء. ويُعتبر الحديد عنصراً مهماً للدم، ونجده في اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الخضروات.



الفيتامينات يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض. ومنها فيتامين A الذي يساعد على تقوية النظر ويمكن الحصول عليه من البيض والسّمك. أمّا فيتامين C فيساهم في تعزيز مناعة الجسم على محاربة الأمراض، ونجده في بعض الخضروات.



الماء إنّ كلّ ما نأكله ونشربه تقريباً يحتوي على الماء، وهو عنصر مهم جداً، فهو يشكّل حوالي 60% من وزن أجسامنا. ومن فوائد الماء أنّه يساعد الجسم في التخلص من السموم، وفي امتصاص بعض الفيتامينات.



الدهون وهي من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات. ويحتوي كلّ من المكسّرات والبذور والزيتون والسّمك والأفوكادو والفاصولياء على دهون صحيّة. ويمكننا أيضاً الحصول على كمّيات قليلة من الدهون الموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان.

## لنستكشف

ماذا تناولت البارحة على العشاء؟ أذكر المكونات، ومن ثمّ اذكر العناصر الغذائية التي حصلت عليها من وجبتك.

المقصود بقوى مع جميع العناصر الغذائية ( البروتين، الفيتامينات، المعادن، الكربوهيدرات، الدهون، الألياف)

1. ما العناصر الغذائية المتوفرة في كلّ من أصناف الطعام التالية: قطعة سمك، طبق من الفول بالزيت

والليمون مع خبز، ملوخيّة، حبة برتقال، قطعة من الجبن؟

2. ما أهميّة أن تحصل على كلّ أنواع العناصر الغذائية من النظام الغذائي الذي تتبعه؟

3. ما الأطباق التي تحبّها؟ وما العناصر الغذائية التي تتضمنها؟



تعلمت عن أنواع العناصر الغذائية، وعن الأطعمة التي يمكن إيجاد هذه العناصر الغذائية فيها. يُعتبر اللبن ومنتجات الألبان من أحد المصادر الغذائية المهمة جدًا، لأنها تحتوي على الكثير من العناصر الغذائية. فماذا تعرف عن اللبن ومنتجات الألبان الأخرى؟ لنستكشف ذلك معًا.

أجب عن الأسئلة التالية، يمكنك استخدام شبكة الإنترنت أو منصة بنك المعرفة المصري، أو اسأل أحد الأشخاص البالغين، أو قُم بزيارة المكتبة لإيجاد إجابات عن الأسئلة التي تجهلها.

١. ما المنتجات المصنوعة من اللبن؟

( الجبن والزبادى والزبد )

٢. أي من العناصر الغذائية متوفّر في منتجات الألبان؟

البروتينات - دهون - تعمل مع بناء الأنسجة - وتزيد ما يتلف معقد  
و أيضًا كيتون مع الفوسفور، الكالسيوم، والبروتينات، والمغنسيوم  
و كيتون أيضًا مع الصفائح المعدنية التي تعمل على جعل الجسم صحي

٣. ما الحيوانات التي نأخذ منها اللبن الذي يُستخدم لصنع هذه المنتجات؟ ما الذي يميّز اللبن البقري عن اللبن الجاموسي؟

الجاموس والبقر

١) اللبن البقري أخضر من لبن الجاموس من عملية الهضم، كيتون مع نسبة أقل من البروتينات

٢) اللبن البقري كيتون مع نسبة أعلى من البروتينات من اللبن الجاموس



٤. أي من منتجات الألبان هو المفضل لديك؟ ما الذي بإمكانك إضافته إليه كي تجعله يحتوي على المزيد من العناصر الغذائية؟

افضل جميع منتجات الألبان  
← افضل ان اضيف القمح وحب من الكرز لعل وجبة (البيلة)  
وهي وجبة متوازنة غذائياً

٥. هناك بعض الأشخاص الذين لديهم مشكلة صحية في هضم الألبان. هل يمكنك أن تقترح عليهم بدائل تحتوي على العناصر نفسها؟

حليب الأرز - حليب اللوز - حليب الصويا - الخ  
بيض الحفريات مثل البانغ والبرنولي واللفت  
وانثراً عصير الليمون المدعم بالكالسيوم



الآن، بعد أن أجبت عن الأسئلة كلها، انظر إلى قائمة إجاباتك عن منتجات الألبان في السؤال ١. أجر استطلاعاً سريعاً مع زملائك في الفصل، واكتشف ما هو منتج الألبان المفضل لديهم الموجود في قائمتك. بعد جمع كل البيانات، قم بعمل رسم بياني بالأعمدة يوضح كم تلميذاً اختار كل منتج من منتجات الألبان.

**لنراجع** ان الالبان ومنتجاتها يصنع الطائر الغذائية، لذلك يجب عدم الخلط  
١. ماذا تعلمت عن العناصر الغذائية المتوفرة في منتجات الألبان؟  
٢. لماذا تعتبر منتجات الألبان صناعة مهمة في مصر؟  
تقييم ذاتي  
لا حظ زادت من فرص العمل وساهمت في تطوير الزراعة  
كما اننا نستفيد من الفراغ الغذائي  
ارجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ٢-١، وضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».



يُعتبر الطعام جيّدًا إذا احتوى على كمّية كبيرة من الفيتامينات والمعادن. ومنها الخضروات الداكنة اللون والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسّرات ومنتجات الألبان واللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبيض.

أما الوجبات السريعة والمشروبات التي تحتوي على كمّيات من الملح أو الدهون أو السكر فهي أطعمة غير صحيّة.

يحتاج الأطفال بشكل خاصّ إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لمساعدة أجسامهم على النمو. لذلك تهتمّ الدولة بصحّة الأطفال في المدارس ونموّهم السليم من خلال عدّة مبادرات تقوم بها في المدارس لحماية صحّة الأطفال وتحسينها.

يجب أن يشمل النظام الغذائي للأطفال الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات. والعديد من الأطعمة الشائعة غني بالعناصر الغذائية، فالكُشري على سبيل المثال، يحتوي على الأرز والمكرونة وهي من الحبوب الكاملة، والبقوليات وهي من البروتينات، إضافة إلى الطماطم والبصل أي الخضروات. كما يمكننا أن نتناول أحياناً وبكمّيات قليلة الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون.

تحاول أسرة ريم أن تختار وجبات صحيّة للغداء، للحصول من خلالها على كلّ العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم. فوجبة الغداء المفضّلة لديهم هي الملوخية، هذا الطبق المصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضروات الخضراء، هذا الطبق يغذي ويشبع في آن معاً. والوجبة الأخرى المفضّلة لديهم هي المحاشي والتي تتوفر فيها العناصر الغذائية، وذلك من خلال الأرز والخضروات مثل الكوسا، ويمكننا إضافة القليل من اللحم المفروم لترتفع قيمته الغذائية.

ثمّة طريقة سهلة يمكننا القيام بها لجعل أطباقنا صحيّة أكثر، وذلك من خلال القيام ببعض التغييرات. فريم وجدّتها تُعدّان طبق البليلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكر، وبهذه الطريقة يكون الطبق لذيذاً وصحياً أكثر.

## لنستكشف

ماذا تناولت البارحة على الغداء؟ هل كانت وجبتك صحيّة؟ أذكر وجبة خفيفة صحيّة بإمكانك تناولها غداً.

## لنراجع

1. في رأيك، إلى أيّ حدّ نظامك الغذائي صحيّ؟ وكيف يمكنك تحسينه؟  
علنا العيسم عن صريم وجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لمساعدة أجسامهم
2. أيّ من الطبقين التاليين غنيّ أكثر بالعناصر الغذائية: طبق الملوخية مع الأرز البني أم طبق المكرونة البيضاء مع الجبنة؟ ولماذا؟  
لاشع يغذي ويشبع في آن معاً وتوفر فيه العناصر الغذائية
3. هل تعتقد أنّه من المهمّ أن تعرف العناصر الغذائية الموجودة في الأطعمة التي تتناولها؟ ولماذا؟  
نعم لابد معرفة العناصر الغذائية لتواجهه لكي نعد الجسم بما يحتاجه



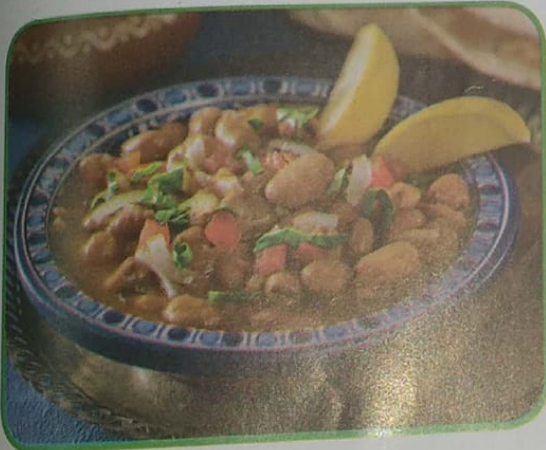
الآن، بعد أن فهمت المزيد عن الوجبات المتوازنة والغنية بالعناصر الغذائية، ستعمل ضمن مجموعة لتضع مخططًا لوجبة مثالية.

تخيّل أنّك أنت وزملاؤك في المجموعة تعملون في شبكة تليفزيونية مخصصة للطهي اليوم، ستعملون معًا لإعداد برنامج تليفزيوني عن الوجبات الغذائية المتوازنة وعرض هذا البرنامج. ستبتكرون وجبة غذائية جديدة متوازنة، وستقومون بمناقشتها.

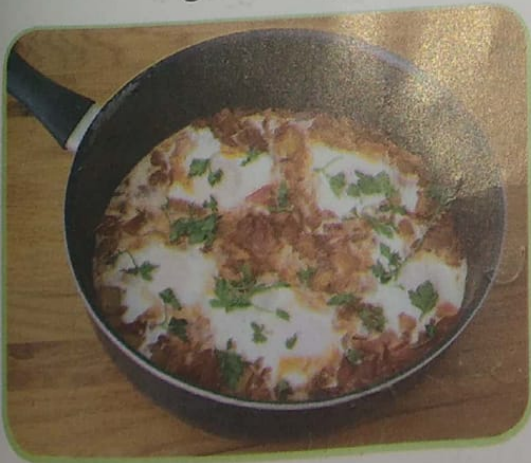
**الخطوة ١:** اختر طبقًا تحبّونه كلّكم في المجموعة. إليك بعض الأفكار لمساعدتك على البدء:



سلطة بلدي



فول مدّمس



شكشوكة

ما مكوّنات الطبق الذي اخترته؟ ما العناصر الغذائية التي يحتوي عليها؟

طبقنا المفضّل: طبق الفول (مدّمس)

مكوّناته: فول بلدي

الزيت + طحينه

طحاطم

البصل

الليمون

الكبر

الملح

العناصر الغذائية الموجودة فيه:

يحتوي على البروتينات التي تعد

الجسم برفيعة ركنه مقال وهو

بنار الانسبة وتجد ما يتلف

صفا

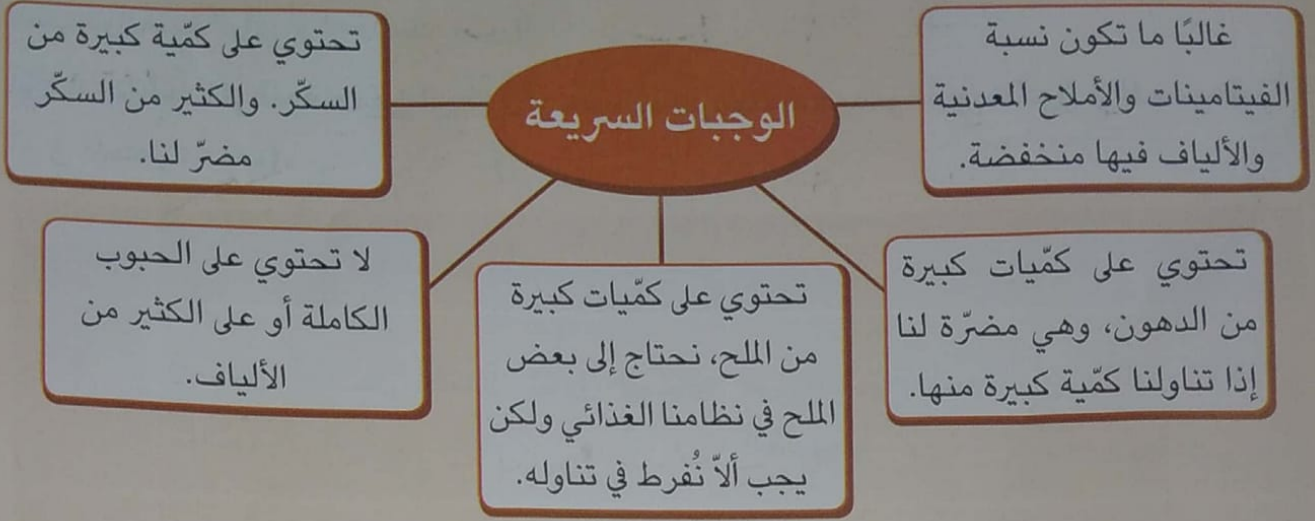
وتحتوي على الألياف التي تساعد على

عمليات الهضم وتقلل من ضغط مستوى

الكوليسترول في الجسم



إن الوجبات السريعة مغرية، يمكن الحصول عليها بسهولة. عادة ما يكون مذاقها لذيذ. ولكنها ليست صحية.



وعلى الرغم من ذلك، نحبّ أن نتناول وجبة خفيفة، كيف بإمكاننا إعداد وجبة خفيفة نموذجية من الوجبات السريعة وتكون صحية أكثر؟

كيف يمكننا أن نجعل نموذجًا من وجبة سريعة خفيفة أكثر صحّة؟ ماذا بالنسبة إلى البطاطس المشوية بدلًا من البطاطس المقلية؟ وبدلًا من المشروبات الغازية، يمكننا أن نشرب الماء أو عصير الفاكهة الطبيعي الذي يحتوي على القليل من السكر. كما يمكننا أيضًا أن نتناول أطباقًا، مثل البليلة أو حمّص الشام. كم بإمكانك أكثر أن تفكّر فيه؟

يمكننا جميعًا اتخاذ خيارات أفضل في ما يتعلّق بالوجبات التي نتناولها. ماذا يمكنك أن تنصح يوسف لتغيير عاداته الغذائية فتصبح صحية أكثر؟ هل يمكنك أن تفعل شيئًا لتغيير نظامك الغذائي؟

## لنستكشف

### طعام البطاطس المقليّة + مشروبات غازية

فكّر في الوجبات الخفيفة غير الصحية التي تحبّ تناولها، وكيف بإمكانك أن تجعل منها وجبات صحية أكثر؟

١. استبدل مشروبات الغازية بالمشروبات الصحية، والألياف

٢. استبدل المشروبات الغازية بالمشروبات الصحية، والألياف

٣. لا تتناول كميات كبيرة من الدهون والملح والسكر

## لنراجع

١. ما الذي يجعل الوجبات السريعة أقلّ صحّة من الوجبات الأخرى؟  
فقار الدهون + سكر + الملح والسكر
٢. ما الوجبات الخفيفة الصحية التي بإمكانك أن تأخذها إلى المدرسة؟  
الطعام الصحي المتناول في المنزل، ولكن الطعام الذي تشتريه من المطاعم والباعة؟ وهل
٣. في رأيك، هل الطعام المعدّ في المنزل صحي أكثر من الطعام الذي تشتريه من المطاعم والباعة؟ وهل طعمه ألذّ؟ ولماذا؟  
يكون ذلك لإحتوائه على كمّيات كبيرة من

الدهون والملح والسكر

الحجج التي قد تقدّمها المجموعة الأخرى:

لا بد وان يتناول الأهل لطف كميّات قليلة جد أمد  
الحلوس و المستويات القارارية

← لان المجموع مرفوع عن آخر عند منعهم مطّريّاً يلبونوا  
مديكاً يتناولها

كيف يمكننا الردّ عليها:

لا بد وأن نرى أدلاً ونا مع فعل الأستار الصمعية  
من العارات لغذائهم ومع الأبيم يتعود عليهم الأظنان  
و يرفض الصمعيه الوصوح من الخطأ مدظل

الآن، أصبحت جاهزاً للمشاركة في المناقشة. سيقوم كلّ من المجموعتين بعرض الحجج. بعدها، سيصبح بإمكان كلّ مجموعة الردّ على حجج المجموعة الأخرى.

تذكّر أن تحترم زملاءك في الفصل حتّى وإن كنت لا توافقهم الرأى. ليستمع كلّ منكم إلى آراء الآخرين، ولا تقاطع أحداً أو ترفع صوتك أو تتكلم بفظاظة.

**لنراجع** لا تترصد صعوبات  
1. هل وجدت صعوبة في بناء الحجج لدعم موقفك؟ برّر إجابتك.

2. كيف تستطيع مدرستك مساعدة التلاميذ على اختيار وجبات طعام ووجبات خفيفة صحيّة أكثر؟

تقييم ذاتي بان نؤمّر هذه الوجبات الخفيفة بأصناف مختلفة من يستطيع  
كل التلاميذ سكراتها

ارجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ٤-١، وضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».



## الموضوع ٤-٢ نتعلّم من خلال التطبيق

ستقوم بإجراء مناقشة في فصلك حول موضوعات متعلّقة بالوجبات السريعة. فالمناقشة هي عملية تبادل للآراء والحجج. في المناقشة، تُبدي رأيك وتدعمه بأسباب وتبريرات. ومن ثمّ تستمع إلى آراء زملائك موضّحًا سبب موافقتهم للرأي أو اعتراضك. فلنبدأ!

أولًا، اختر أحد الموضوعات من الجدول أو سيُحدّد لك معلّمك موضوعًا، وستكون في المجموعة (أ) أو في المجموعة (ب).

الموضوع	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)
١.	لا يجب أبدًا على الأطفال تناول الحلوى والمشروبات الغازية.	من المسموح أحيانًا أن يتناول الأطفال الحلوى والمشروبات الغازية.
٢.	يجب على المدارس أن تمنع تناول الحلوى والمشروبات الغازية في فترة الاستراحة.	يجب أن تُترك للأطفال الحرّية لاختيار ما يريدون تناوله في فترة الاستراحة.
٣.	يجب على المدارس مصادرة كلّ الحلوى والمشروبات الغازية التي يُحضرها التلاميذ إلى المدرسة.	لا يحقّ للمدارس أن تأخذ أيّ طعام من أيّ تلميذ.

الآن، حان الوقت لتفكّر بالحجج التي ستقدّمها. اعمل مع زملائك في المجموعة، وفكّر في أدلّة وبراهين لدعم موقفك. يمكن أن تكون هذه الأدلّة تجارب شخصية أو حقائق أو آراء. يتمثّل هدفك في إقناع زملائك بأنّ لديك الحجّة الأقوى. تأكّد من الاستعانة بمصادر موثوقة لإقامة حججك.

حججنا وأدلّتنا وبراهيننا:

الحجّة - لا يجب أبدًا على الأطفال تناول الحلوى والمشروبات الغازية  
 أدلة وبراهينهم - لأطفالهم يأجسامهم وتقلل من صحتهم وتعيهم بالكثير من الأمراض

يجب أن تفكّر أيضًا في موقف المجموعة المنافسة. ماذا قد تقول؟ إذا كنت تملك فكرة عن الحجج التي قد تقدّمها، يمكنك أن تفكّر في طرق الردّ عليها. يتمثّل هدفك في تقديم الحجّة الأقوى.

**الخطوة ٢:** فكّر في بعض الطرق الجديدة والمتنوّعة لإعداد الطعام بشكل مختلف ومبتكر وأكثر توازناً وغنى بالعناصر الغذائية.

تغييراتنا المبتكرة لإعداد الطبق:

١- الطهي البطيء على نار هادئة

٢- طهي الطعام على النار

٣- تنويع الطعام

٤- سلق الطعام

٥- استخدام الأعشاب والتوابل

**الخطوة ٣:** خصّص لكل فرد في المجموعة دوراً يؤدّيه في البرنامج التليفزيوني.

دورنا:

أولاً: - يقوم بإعداد الوجبة

ثانياً: - يقوم بذكر مكونات الوجبة

ثالثاً: - يشرح أهمية الوجبة الغذائية

تدرّب على ما ستسأله أو تقوله عن طبقك في العرض، وتأكد من وصفك لطبقك، وفسّر التغييرات التي أدخلتها إليه ليصبح صحياً وشهياً، واشرح لماذا هو صحي ومتوازن من الناحية الغذائية.

**الخطوة ٤:** اعرض أمام الفصل «برنامج التليفزيوني»، أو سجّله في حال كان لديك هاتف ذكي أو جهاز تسجيل الفيديو.

**لنراجع** نعم استمعت بالعمل ضمن المجموعة **لصاولة افكار**

١. هل استمعت بالعمل ضمن مجموعة؟ ولماذا؟

٢. فكّر في طبق آخر يمكنك أن تعدّله وتقوم بتغييره. ما المكونات التي ستضيفها إليه أو ما الخطوات التي ستغيّرها لتجعل هذا الطبق أكثر غنى بالعناصر الغذائية؟ الطبخ من العناصر الغذائية الأخرى

**تقييم ذاتي**

ارجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ١-٣، وضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».

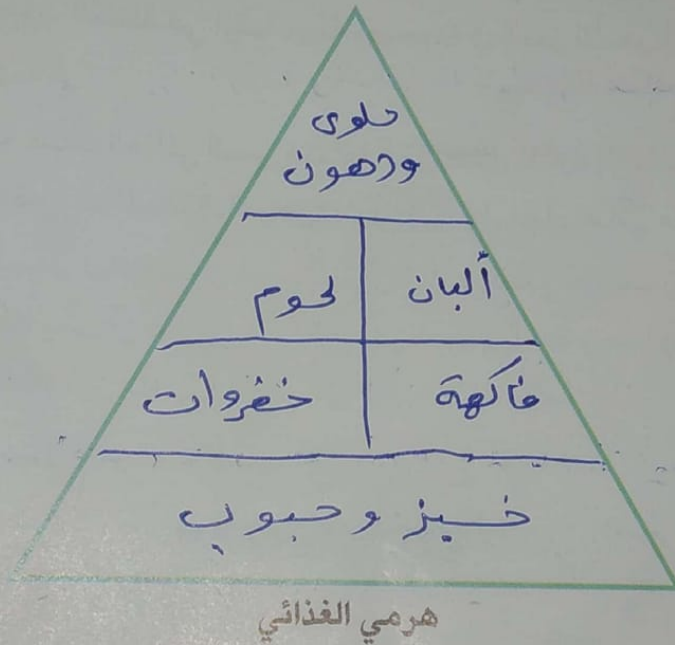


## الموضوع ١-٢ نتعلّم من خلال التطبيق

الآن، بعد أن تعلّمت أساسيات الوجبات الغذائية المتوازنة مع النشاط البدني، ستقوم بإنجاز مهمّتين تساعدانك على مشاركة ما تعلّمته وعلى تطبيقه في حياتك اليومية.

### المهمّة ١

تخيّل أنّك تعمل في وزارة الصحّة، ويتطلب عملك أن توضّح بعض الإرشادات الغذائية. كيف يمكنك أن تستخدم مفهوم الوجبة الغذائية المتوازنة في رسم هرم غذائي. ضع أصناف الطعام التي ترى أنّ جسمك يحتاج إلى كمّيات كبيرة منها أسفل الهرم، والأنواع التي يحتاج إلى كمّيات أقلّ منها في أعلاه. اعرض هرمك على زملائك في الفصل.



### المهمّة ٢

عندما تعود إلى المنزل، شارك ما تعلّمته مع أفراد أسرتك. اعرض عليهم الهرم الغذائي الذي أعدته وشرح النصائح والإرشادات الواجب اتباعها كي يكون يومنا صحياً. استعينوا بالإرشادات في الصفحة المقابلة، ثمّ خطّطوا معاً للوجبات التي ستتناولونها والأنشطة التي ستمارسونها لمدة يوم واحد. أكتب المخطّط الذي أعدتموه في المستطيلات التالية. تأكّد من أن يتضمّن هذا اليوم نشاطاً بدنياً واحداً على الأقلّ. يمكن أن يكون نشاطاً تمارسه بمفردك، مثل ركوب الدراجة بعد المدرسة أو نشاطاً تقوم به مع أسرتك، مثل المشي بعد تناول العشاء.

بعد أن تعدّ المخطّط، حاول الالتزام به اليوم الذي قمت بتحديدته، ثمّ قدّم للفصل تقريراً عنه. اشرح ما قمت به وكيف اتّبعته بدقة مخطّطك والإرشادات.

يعمل والد فارس في مطعم، حيث يهتم كثيراً بنظافة المطبخ. لذا، أحضر معه بطاقة تتضمن بعض الإرشادات التي يجب على فارس تذكّرها.

### إرشادات للمحافظة على سلامة الطعام



- استخدام المكونات الطازجة فقط.
- أبقِ اللحوم ومنتجات الألبان في الثلاجة إلى أن يحين وقت استخدامها.
- اغسل الفواكه والخضروات وتخلص من الفاسد منها.
- استخدم لوح تقطيع وسكينًا نظيفين، واغسلهما بعد تقطيع اللحم للقضاء على كل البكتيريا.
- اغسل يديك باستمرار واستخدام الصابون واشطفهما بالماء جيّدًا، أو ارتدِ القفّازات (وقم بغسلها أيضًا).
- إذا كان شعرك طويلًا، فاربطه إلى الخلف أو قم بتغطيته.
- امسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده.
- ضع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجة، ولا تتركه على البوتاجاز أو المنضدة.

اضطرّ فارس إلى المرور بتجربة صعبة كي يتعلّم عن سلامة الغذاء، ولكن، لا داعي لأن يحدث معك الشيء نفسه! فقد أصبحت تعلم كيف تحافظ على سلامتك وسلامة طعامك.

### لنستكشف

ماذا يحدث للخبز إذا تركته على منضدة المطبخ في كيس بلاستيكي لعدّة أسابيع؟ هل تأكله؟ ولماذا؟

### لنراجع

#### للمحافظة على سلامة الطعام

١. لماذا يجب المحافظة على نظافة يديك وأسطح المطبخ؟
٢. في رأيك، لماذا بعض أصناف الطعام، مثل الدقيق أو الأرز، لا تبرّد في الثلاجة؟
٣. بعض الأشخاص يتركون الطعام خارج الثلاجة لساعات عدّة بعد طهيهِ. الآن، بعد أن تعلّمت عن السلامة الغذائية، ماذا تقول لهم؟ عليهم فقط الطعام مباشرة من التلاجه بعد أن يبرد وذلك من لانتفو البكتريا والعفن وقدره





**الخطوة ٣** امسح بعود قطن نظيف أيًا من الأسطح المحيطة بك، مثل طاولة المطبخ أو الأرض أو لوح التقطيع أو أي شيء بحوزتك.



**الخطوة ٤** امسح بعود القطن نفسه أعلى خليط أحد الأوعية، ثم غطّه واكتب عليه اسم السطح أو الشيء الذي قمت بمسحه. كرّر الخطوة نفسها مستخدمًا عود قطن جديدًا ونظيفًا ووعاءً مختلفًا لكل سطح تختبره.



**الخطوة ٥** ضع الأوعية في مكان آمن، حيث لا يلمسها أحد. إنتظر لترى ما الذي سيحدث. بعد بضعة أيام، من المفترض أن تبدأ برؤية العفن والبكتيريا تنمو عليها.

**الخطوة ٦** دوّن النتائج في الجدول أدناه، وقم بالتقاط الصور أيضًا إذا كان ذلك ممكنًا.

ما الذي أراه لاحقًا ...

أسبوعان	عشرة أيام	أسبوع واحد	ثلاثة أيام
رائحة نفاذة جداً وعفن لونه داكن جداً وذلك لزيارة العفن	ظهور العفن كامل من الشكل والرائحة	ظهور العفن على شكل الحماض ويكون على شكل بقع نضار	بداية العفن بظهور طعم لاذع ورائحة عذمية هفيفة

**نراجع** تكون سطح المطبخ يبيد بالأظلمة وتفضها ويزداد العفن مع مرور الأيام  
١. ما الذي تعلمته عن العفن والبكتيريا كنتيجة لهذه التجربة؟

٢. لم من المهم أن تغسل يديك باستمرار؟ للحفاظ على صحتنا من التلوث

**تقييم ذاتي**

ارجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ١-٥، وضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».



إنّ الشراب الطبيعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي، فيما يتكوّن الشراب الصناعي من السكر والماء وكمّية قليلة من المنكّهات والملوّونات الطبيعية أو الصناعية، وغالبًا ما يحتوي على نسبة أعلى من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي. ويمكن تحويل كلّ من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مركز يُخلط مع الماء.

### الفائدة الغذائية

بما أنّ الشراب الطبيعي يحتوي على الفاكهة، فإنّه بالتالي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية. أمّا الشراب الصناعي، فيتكوّن من الماء والسكر ممّا يزودك بالطاقة، إلا أنّ كمّية العناصر الغذائية المتوفّرة فيه قليلة جدًا.

### طريقة إعداد الشراب وحفظه

يعمل شريف، عمّ نسمة، في معمل يصنع شراب عصير الفاكهة الطبيعي. ذهبت برفقته إلى مكان عمله فشرح لها كيف يتمّ خلط الشراب وتعبئته في زجاجات لبيعه في المتاجر.

يقوم شريف بتسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة ممّا يساعد في القضاء على البكتيريا. كما يقوم بإضافة مادّتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا. الآن، أصبحت زجاجات الشراب تدوم لوقت أطول من دون أن تفسد.

تحدث بعض المشكلات أثناء صناعة الشراب، ولكنّ شريف يعرف كيف يحلّها. بدا لون الشراب داكنًا جدًا، ما يعني أنّ السكر المُستخدَم في صناعته غير نظيف. لذا، قام شريف بإعلام العمّال عن كيفية استخدام السكر النظيف والصافي. وفي شراب آخر، ظهرت طبقتان منفصلتان، طبقة صافية وطبقة عكرة، لأنّ السكر لم يُخلط بالشكل الصحيح. لذا، طلب شريف من العمّال إضافة السكر إلى السائل عندما يكون ساخنًا ليسهل خلطه.

الآن، أصبحت نسمة تعرف كيفية صناعة شراب عصير المانجو، تعرف أنّ الشرابين الطبيعي والصناعي آمنان للشرب. ولكنها تعي جيّدًا أنّ الشراب الطبيعي صحّي أكثر!

### لنستكشف

فكّر في بعض أنواع الشراب الذي يتمّ تقديمه في المناسبات الخاصّة. صِف شكله وطعمه. هل هو شراب طبيعي أم صناعي؟ كيف تتمّ صناعة كلّ من الشرابين وممّ هما مكوّنان؟ كيف تشعر عند شربهما؟

لنراجع

١. أذكر الطرق التي يتشابه فيها كلّ من شراب العصير الطبيعي والصناعي.  
٢. ما نوع الشراب الذي قد يكون أكثر صحّة، الشراب الطبيعي أو الصناعي؟ برّر إجابتك.

٣. إذا كنت تقوم بصنع شراب طبيعي في المنزل، فهل ستحتاج إلى استخدام طرق حفظ الشراب نفسها كما في المعمل؟ ولماذا؟

موادّ محافظة وكيفية التخلص من ذلك يكون لمرّة

تحت أيّام فقط



## الموضوع ٦-٢ نتعلم من خلال التطبيق

تعلمت في الموضوع ٥-١، عن كيفية المحافظة على سلامة الطعام، وفي الموضوع ٦-١، عن صنع شراب عصير الفاكهة. الآن، ستستخدم المعلومات التي تعلمتها لتعدّ منتجًا من الفاكهة. يمكن أن يكون هذا المنتج سلطة فاكهة أو مربّى أو حلوى مصنوعة من الفاكهة أو عصيرًا طبيعيًا.

**الخطوة ١:** اختاروا وصفة. استعينوا بكتاب للطبخ أو أجروا بحثًا على شبكة الإنترنت. قد تجدون مقطع فيديو على شبكة الإنترنت يساعد في توجيهكم إلى إعداد المنتج.

**الخطوة ٢:** وزّعوا الأدوار على أفراد المجموعة. على سبيل المثال، قد يؤدي أحدكم دور رئيس الطهاة، وآخر دور الطاهي المساعد، وأحد آخر دور المسئول عن النظافة والسلامة.

**الخطوة ٣:** أعدّوا قائمة بالمهام التي يتعيّن عليكم القيام بها قبل إعداد الوصفة، وأثناء إعدادها، وبعد الانتهاء من إعدادها.

أثناء الطهي:



استخدام حزام مطبخ صحي ✓

مثل اللحم أو البيض

استخدام كميات قليلة من ✓

الدهن والملح والسكر

تجنب استخدام مكبات ✓

الطعم أو اللون

استخدام أدوات صحية ✓

لا تتفاعل مع مكونات الطعام

قبل البدء بالإعداد:



تأمين المكونات

غسل اليدين جيدًا

استخدام المكونات ✓

الطاهي فقط

فصل الطوائف الحفريات ✓

والتنفص من الفاسد صوّء

تعقيم المقاعد من ✓

المطبخ

ربط الشعر أو تغطيته ✓

بعد الانتهاء من الإعداد:



غسل الأطباق

حفظ العناصر مع

تنظيف المطبخ و

الطعام المطبوخ من

تقديم الأسطح

التلاصق بعد أن يبرد

حفظ العناصر مع المقدرات

غسل الأيدي بعقيم

والغواصة الطازجة من التلوث

بعد الاختبار

مباشرة

الآن، حان وقت صناعة منتجكم. ضَعُوا علامة صحّ إلى جانب كلّ مهمّة بعد إكمالها. إذا كان ذلك ممكناً، فاطلبوا من أحدكم أن يسجّل النشاط بواسطة آلة تصوير فيديو، وإذا لم يكن ذلك ممكناً، فالتقطوا صوراً للمنتج النهائي أو قوموا برسم صورة له.

تشارك المنتج مع زملائك في المجموعة والأشخاص البالغين الذين أشرفوا على عملك. ماذا كان رأيهم في المنتج؟ أكتب وصفاً في المستطيل أدناه يتضمّن تعليقات وملاحظات كلّ من قام بتذوّق هذا المنتج.

الآراء حول المنتج النهائي

وهنا تملّف الآراء حول المنتج النهائي

\* منتج رائع

\* الطعام لذيذ

\* التقديم جميل

\* منتج أكثر مهارة

لنراجع عند الأيدي بمطهر قبل وانتار وبعد إعداد الطعام

١. ماذا فعلت لتضمن أنّ الطعام آمن وصحيّ ونظيف أثناء إعدادك الوصفة؟ ما الذي ستقوم به

بشكل مختلف في المرّة القادمة إذا أردت إعداد هذا المنتج مرّة ثانية؟ تملّف الأنظار التي حدثت من المرّة الأولى

٢. ما أهميّة اتّباع الخطوات في إعداد الوصفة؟

تستند رغبة غذائية متوازنة وصحية

تقييم ذاتي

ارجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ٦-١، وضع علامة صحّ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».



اليوم، تتسوق مريم مع والديها لشراء أدوات جديدة للطهي، فينظرون في الخيارات المختلفة قبل أن يتخذوا قراراً بشراء أي منها. تحب مريم مظهر المقلاة المصنوعة من الألومنيوم، وخاصة لأنها مطلية بألوان مختلفة من الخارج وثمانها زهيد. ولكن والديها يخبرانها بأن مقلاة الألومنيوم قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض إلى درجات حرارة عالية، وتنبعث منها جزيئات الألومنيوم في الطعام.

ويوجد في المتجر أيضاً 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، تقترح والدة مريم شراء الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (الإستنلس) لأنها صلبة ومتينة. وإذا كان الفولاذ المقاوم للصدأ ذا جودة جيدة، يدوم لفترة طويلة جداً، حتى أن مريم تستطيع استعارة هذه الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ من والدتها عندما تكبر وتتنقل للعيش في منزلها الخاص. وفي الوقت نفسه، فإن الفولاذ المقاوم للصدأ خفيف الوزن ولا يتفاعل مع الأطعمة الحمضية، مما يعني أن أسرة مريم تستطيع استخدامها لإعداد صلصات الطماطم والأطباق التي تحتوي على الليمون من دون أن تتسرب أي مواد كيميائية إلى الطعام فتفسده بإعطائه طعماً معدنياً.

ويقوم والدا مريم بشراء أدوات أخرى للمطبخ، ولكنهما يتجنبان الأدوات البلاستيكية لأنها يمكن أن تذوب إذا ما تركت في إناء ساخن، كما أنها تضر بالبيئة. بناءً على ذلك، يشتري والدا مريم بعض الملاعق لتقديم الطعام مصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح، ويقومان بشراء أيضاً بعض الملاعق المسطحة المصنوعة من السيليكون، لأن السيليكون مرن وغير لاصق، فلا يخدش الأواني.

١٤ محمد عبد الباق

لنستكشف

فكر في إرشادات وقواعد السلامة التي تعلمتها لتحافظ على السلامة في المطبخ. ما الأمور التي يجب أن تقوم بها عند استخدام الأدوات والمعدات المختلفة في المطبخ؟ وما الأمور التي عليك أن تتجنبها؟

المعدات الكهربائية أو اللواحة الكهربائية (البوتاجاز) (الفرن) - الأواني المصنوعة من الألومنيوم - أظفار المرافعة الحادة مثل السكين - أظفار المرافعة

١. ما المعدات والأدوات الأخرى التي تستخدمها في المطبخ؟ وما الأخطار المحتملة التي قد تنشأ من استخدامها؟ وكيف يمكنك المحافظة على سلامتك عند استخدامها؟

٢. كيف يمكنك مساعدة أهلك في المحافظة على السلامة والصحة وتجنب الحوادث والإصابات في

المطبخ؟

١ استخدام الأواني الآمنة لا تُقاوم للصدأ

٢ استخدام المعالمة السليكون لا تُقاوم من الحرارة

٣ عدم استخدام الأواني البلاستيكية لا تُقاوم بالبيئة

٤ استخدام قواعد الأمان والسلامة في المطبخ



## الموضوع ٧-٢ نتعلم من خلال التطبيق



الآن، وبعد أن قرأت عن بعض الإرشادات حول الاستخدام الآمن والصحي لبعض أدوات الطهي، صمّم ملصقًا بسيطًا يشرح معايير اختيار الأدوات والمعدات الآمنة والصحية.

استعن بمخططات التنظيم التالية لتساعدك على تنظيم ملصقاتك وأفكارك المتعلقة

بالمحافظة على السلامة. فكّر في كيفية تنفيذ هذا العمل ضمن مجموعة، وفي كيفية تبادل المعلومات والبحث عن معلومات إضافية عن كيفية المحافظة على السلامة في المطبخ.

١٢ / ضد عبء اليد رضا

ما الأدوات والمعدات في المطبخ التي يجب أن تتوخى الحذر عند استخدامها؟ نظم قائمة بها.

٣ البريت أو الولاة أو اللمط

٤ الأدوات الحادة مثل (السيف)

٥ البوتاجاز

اختر إحدى هذه الأدوات والمعدات. ابحث عن المعلومات، ودوّن ملاحظات عن الأمور التي يجب القيام بها والأمور التي يجب تجنبها عند استخدامها. استمع جيدًا إلى الأفكار التي يتشاركها أفراد المجموعة!

١ السيف ← نقوم بالحذر أثناء التقطيع ونستخدمها بعيداً عن الأيدي

٢ البوتاجاز ← تجنب الحرائق نبع قواعد الأمان والسلام داخل المطبخ

٣ البريت ← نقوم بأعمال البريت أو الولاة بعيداً لتجنب الحرائق



## ١٢ / محمد عبد الباق طارح

ابدأ بإعداد ملصقك على ورقة على حدة. فكّر في الخطوات المتعلقة بالمحافظة على السلامة. فكّر في الأشياء التي ستحتاجها لعرض الخطوات بوضوح. ما الطريقة الأفضل لشرح كيفية استخدام الأداة أو الجهاز بشكل آمن وسليم؟ ما الدور الذي سيؤديه كل فرد من أفراد المجموعة أثناء العرض؟

أفضل طريقة من المعهد المرصى بسم أمراء المجموعة :-

- ١ استخدام قوائم السلامة والأمن من المطبخ وذلك من خلال لوحة إرشادية
- ٢ اتصال عود الكبريت أو الولاعة بعيداً عن الأيدي وذلك لتجنب الإصابة بالحرائق
- ٣ استخدام السيمارة الآلة الحادة أثناء التقطيع بعيداً عن الأيدي لتجنب الإصابات

هل تعلمت من زملائك في الفصل أفكاراً جديدة متعلقة بالسلامة؟ نظم قائمة بكل الأفكار التي لم تكن على علم بها من قبل. بعدها، قدّم ملاحظاتك وتعليقاتك لزملائك في المجموعات الأخرى. ما أفضل النصائح والإرشادات التي قدّموها؟ كيف يمكنهم تحسين ملصقهم وأفكارهم؟

- ١ متابعة البيض المسلوق حتى لا ينفخ الحار به داخل الأواني أو الوعاء
- ٢ متابعة الطعام أثناء الطهي حتى لا يترصد الطعام
- ٣ مراقبة اللبن أثناء غليته على البوتاجاز حتى لا يفيض ويطفئ البوتاجاز
- ٤ مراقبة الماء أثناء إعادة غلي البوتاجاز حتى لا يغلي ويطفئ البوتاجاز
- ٥ اتباع قواعد الأمن والسلامة داخل المطبخ والحذر

استخدام الملاصق الملصق

لنراجع

نعم

- ١ هل تعلمت عن مخاطر لم تكن على علم بها من قبل؟ أيّ منها فاجأك أكثر؟
  - ٢ كيف ستشارك ما تعلمته مع أسرتك والآخرين؟ ما الأمور التي ستتجنب القيام بها في المستقبل لتحافظ على سلامتك في المطبخ؟
- ٣ استخدام الأواني الطهي الآمنة  
٤ عدم استخدام الأدوات البلاستيكية

تقييم ذاتي

ارجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ٧-١، وضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».



## الخطوات

١ **النظافة الصحيّة** اغسل يديك جيّدًا وامسح كلّ الأسطح في المطبخ قبل أن تبدأ بالطهي. اغسل كلًّا من الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بشكل منفصل مستخدمًا المياه النظيفة الجارية، ووضّعها في أوعية منفصلة.

٢ **الإعداد** تحقّق من وصفة ما تريد إعداده لتتأكّد من أنّ كلّ المكونات التي تحتاج إليها موجودة لديك، كما تحقّق بدقّة من كمّيات هذه المكونات أيضًا. واستخدم أدوات نظيفة لتقطيع الطعام وإعداده.

٣ **طرق الطهي** تجنّب قلي الأطعمة بالزيت قدر الإمكان، لأنّ القلي يجعل الطعام دهنيًا وغير صحيّ. يُعدّ كلّ من عملية الخبز أو الشوي أو التحمير في الفرن طرقًا رائعة لطهي اللحوم. كما يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك جيّدًا. وعند طهي الدجاج، استخدم ميزان حرارة خاصًا بالطعام لتتأكّد من طهيه بدرجة حرارة داخلية تبلغ حوالي ٧٣ درجة مئوية، أي الدرجة الآمنة لطهيه بشكل جيّد. حاول ألا تفرط في طهي الخضروات لأنّ ذلك يقلّل من العناصر الغذائية المتوفّرة فيها. لذا قم بسلقها أو قليها في مقلاة أو شويها لبضع دقائق فقط.

٤ **طريقة التقديم** ضع الطعام في الطبق بدقّة وبشكل مرتّب ومنظّم. أضف الزينة إلى الطبق، مثل شرائح من الليمون أو الفلفل الحار أو أوراق البقدونس الخضراء لإضفاء لون على الطبق. وتأكّد من أنّ نكهة هذه الزينة تمنح أيضًا طعمًا لذيذًا لهذا الطبق.

## لنستكشف

فكّر في طبق تحبّ أن تتناوله. اعمل ضمن مجموعة، ناقش زملاءك في المجموعة وأخبرهم ما الذي تحبّه في هذا الطبق، وفي رأيك، كيف تمّ إعداده؟ هل يُعدّ هذا الطبق المفضّل عند أيّ من زملائك في المجموعة؟ للمقارنة بين أفكارك، اسأل أحد أفراد أسرتك كيف يمكن إعداد هذا الطبق بطريقة صحيّة وكُن مستعدًا لمشاركة أفكارك مع زملائك في الفصل.

## لنراجع

١ ما المعلومات التي يجب أن تعرضها عن الوصفة الجيدة؟ فكّر في خمس معلومات على الأقلّ يجب

على الشخص الذي يقوم بإعداد طبق غذائي أن يعرفها.

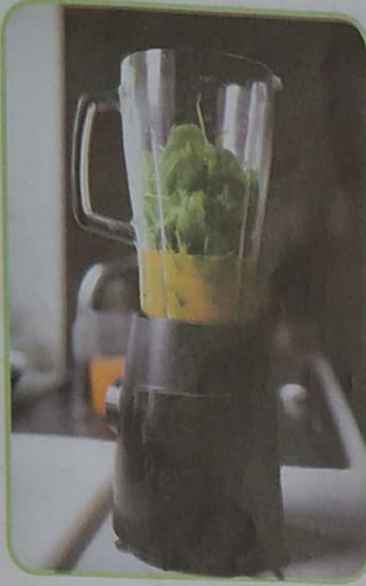
٢ اطلب منك إعداد طبق غذائيّ من مكونات لم تستخدمها في الطهي من قبل. ما الخطوات التي ستقوم بها؟ أين يمكنك العثور على المعلومات الصحيحة عن كيفية إعداد الطّعام وطهيه؟

٣ هل تساعد في إعداد أيّ وجبة من الوجبات لأسرتك في المنزل؟ ما الذي يجعل الطعام شهياً بالنسبة

إليك؟ مع دهس إضافة شرائح الليمون أو الفلفل الحار أو البقدونس



## الموضوع ٨-٢ نتعلّم من خلال التطبيق



سُتحدّد الخطوات لابتكار عصير فواكه طبيعي وإعداده وتقديمه. أولاً، يجب أن تقرّر ما تريد القيام به. فكّر في المكونات الرئيسية التي تحتاج إليها، وكذلك المنكهات التي تحسّن مذاق الشراب. كيف يمكنك أن تعرف أيّاً من النكهات تتلاءم جيّداً بعضها مع بعض؟ ما الأدوات والآلات التي تحتاج إليها لإعداد هذا الشراب وصنعه؟ كيف ستقوم بتقديمه كي يبدو صحياً ولذيذاً؟

استعين بمخطّطات التنظيم التالية لمساعدتك على اختيار ما تحتاج إليه. فكّر في الخطوات لتتأكد من أنّ شرابك معدّ بشكل آمن وصحّي وبأنّ مذاقه لذيذ وشكله جيّد.

١ / حصر على ما يلي

١. ما نوع المكونات التي تريد استخدامها؟ في رأيك، ما النكهات التي تتلاءم في الطعم بعضها مع بعض؟ صف بإيجاز الشراب الذي تريد إعداده، وضح اسماً له. أرسم صورة لمكونات الشراب والأدوات المستخدمة في إعداده، ولوّنها، واكتب اسم كلّ منها.

المعدّات	المكونات
المخلوط اللعري الكيس	نوع الفاكهة (الفرولة) السكر + الماء + نوع الفاكهة (الموز)

٢. ما أفضل المنكهات التي تضيفها إلى شرابك؟ فكّر في النكهات الحلوة المذاق، وفي إضافة بعض القوام، مثل إضافة العسل، وفي إضافة الألوان باستخدام الفواكه مثل الليمون. كيف ستقدّم شرابك لتجعله يبدو شهياً وصحياً ولذيذاً؟ أضف المنكهات والزينة التي تريد استخدامها إلى قائمة المكونات التي أعدتها.

إضافة الليمون أو البرتقال  
وذلك لإضافة نكهة رائعة للشراب

٣. أكتب الوصفة، خطوة خطوة، لإعداد شرابك أو عصيرك. بعدها، اتبع وصفتك وابدأ بإعدادها! أرسم صورة للعصير الذي أعدته مع كتابة شرح يوضح سبب كونه صحيًا ومغذيًا.

\* عمل الفاكهة جيداً

\* تقطيع الفاكهة

\* تجهيز الخلاط الكهربائي مع الحرص والحذر من استخدام

\* وضع الفاكهة والسكر والماء في الخلاط الكهربائي

\* إضافة نكهة الليمون أو النعناع

\* تصفية الخلاط الكهربائي بعد إضافة ما سبقه

\* وضع العصير في أوعية وذلك لتقليل الأكسجين وضع شرائح الليمون أو النعناع

٤. هل استمتعت بابتكار الشراب الجديد وإعداده؟ لماذا؟ شارك نتائجك مع زملائك في الفصل.

نعم استمتعت برب العَصِير

وذلك لانه محلى ولذيذ وطايزه ومفرشي

ويوجد به نكهات رائحة ذائقة جميلة جداً

### لنراجع

١. قيم نجاحك في التخطيط للشراب وإعداده. هل كان شكل الشراب ومذاقه كما خطّطت؟ إذا أردت إعداد هذا الشراب مرّة أخرى، فما الذي قد تضيفه أو لا تضيفه إلى الوصفة لتحسين من مذاقه أو شكله؟ **السؤال: سبب سرائع الليمون أو النعناع، والعمل لأصنافه لثمة**

٢. كيف يساعدك استخدام فضولك وخيالك على ابتكار شراب صحيّ فريد ولذيذ؟ في رأيك، كيف تساهم المثابرة في تحسين الصفات؟ **بالابتكار من عصير فواكه طبيعي**

٣. إن الوصفة الحيدة أكثر من مجرد قائمة بالمكونات، فماذا يمكن أن تتضمن أيضاً؟ **النتيجة: طعم جيدة وصغيرة ولذيذة وإضافة بعض النكهات الطبيعية لصحة**

تقييم ذاتي

ارجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ٨-١، وضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».



يقراً يونس عن حالات طارئة مختلفة. بعدها، يعمل مع أشخاص آخرين في مجموعته ليقرروا ما يجب القيام به في هذه الحالات.

ذهب سليم في نزهة. صرخ فجأة. إذ بنحلة قد لسعته في يدها فاحمرّت يده وتورّمت وبقيت شوكة النحلة مغروزة فيها.

إستخدِم: الشاش المعقّم، والشريط اللاصق الجراحي، والكريم لعلاج لسعة النحلة، والملقط الطّبي، والمقصّ.

• استخدام الملقط الطّبي لإزالة شوكة النحلة بعناية، وقم بوضع القليل من كريم علاج اللدغات مكان الإصابة، ثمّ قصّ شاشاً على شكل مربع وضعه فوق اللسعة وثبّته باستخدام الشريط اللاصق الجراحي.

وقفت دارين على كرسي لتعيد كتاباً ثقيلًا إلى رفّ عالٍ في المكتبة، ففقدت توازنها وسقطت عن الكرسي أرضاً ووقع الكتاب على يدها. فشعرت بالألم في يدها وأصيبت بجرح ينزف في رأسها.

إستخدِم: الشاش المعقّم، والمقصّ، والشريط اللاصق الجراحي، والكريم المطهر، والرباط الطّبي، والكّمادة الباردة.

• قصّ الشاش ليصبح بالحجم المناسب وضعه على الجرح الذي في الرأس لوقف النزيف. استخدم الشريط اللاصق لتثبّت الشاش في مكانه. عندما يتوقّف النزيف، ادهن الكريم المطهر لمنع الالتهاب.

• ضع كمّادة باردة على يد دارين لتخفيف الألم والكدمات.

محمد سليم طريخا

لنستكشف

سيعرض عليك معلّمك خمسة سيناريوهات. لكل سيناريو، حدّد ما إذا كان من الآمن أن تساعد الأشخاص مستخدمًا الإسعافات الأولية. كيف تستطيع مساعدتهم؟ لا تنس أن تذكر المواد التي قد تستخدمها من حقيبة الإسعافات الأولية.

٤ حالات حوار السير

١ حالات المروم

٢ حالات الكسور الخطيرة

لنراجع

١. ما الحالات أو المواقف التي قد يكون من غير الآمن لك أن تساعد خلالها شخصًا مصابًا؟
  ٢. هل تعتقد أنه كان من الممكن تفادي أي من الإصابات التي قرأت عنها في هذا الدرس؟ وكيف؟
  ٣. في رأيك، لماذا تُسمى «الإسعافات الأولية» بهذا الاسم؟ ومن يجب أن يتعلّم عن خطوات وكيفية استخدام حقيبة الإسعافات الأولية؟
- كل إنسان يقدر التعامل مع الإصابات  
لأنهم يقومون بالإسعاف رسالة مسرّية، والنقوم بإنسان الطاب سرّهم  
المحافظة على حياتهم، ومنع حدوث أي مضاعفات

## الموضوع ٩-٢ نتعلم من خلال التطبيق

الآن، بعد أن تعرّفت على مكونات حقيبة الإسعافات الأولية الأساسية والغرض من استخدامها، ستعمل مع زميل لك في الفصل على إجراء سيناريو في المدرسة إذا اضطرتت إلى مساعدة شخص تعرّض لحادث أو إصابة.

محمد عبد السلام

استعين بمخططات التنظيم التالية لمساعدتك على التفكير في سيناريو واقعي واتخاذ القرارات عمّا سيكون عليه الحل الأفضل. لا تنسى أنه في حال كانت الإصابة بالغة أو خطيرة، يجب عليك طلب المساعدة من الآخرين أو الاتصال بخدمة الطوارئ أولاً! (تذكّر أن تتصل بالرقم ١٢٣ المخصّص لخدمة الإسعاف). وإذا كان يمكنك الوصول إلى حقيبة الإسعافات الأولية، فقم بتوضيح الخطوات التي قد تتخذها لمساعدة التلميذ المصاب على استخدام المواد المتوفرة في هذه الحقيبة.

١. قيّم الوضع: ما الذي حدث أو ما نوع الإصابات التي تعرّض لها الشخص المصاب؟ هل الوضع آمن لكي تقدّم أنت المساعدة له؟ وهل الوضع آمن للآخرين؟

\* حادث وموقع تلميذ أو تلميذة من صفّك المدرسي

\* نوع الإصابة: - (ألم من رفعة اليد)

\* نوع الوضع: - يمس الوضع آمن وإعطاء سكن للألم

\* نعم الوضع آمن للأخرين

مثّل سيناريو الإسعافات الأولية الخاص بك أمام الفصل. أطلب من زملائك في الفصل إعطاء ملاحظات عن الأمور الجيدة التي قمت بها، وما الذي بإمكانك القيام به لتحسينها.

٢. خطّط: هل من الضروري الاتصال بخدمة الإسعاف؟ لماذا؟ استنادًا إلى الإصابات التي تعرّض لها الشخص، ضع قائمة بمواد الإسعافات الأولية التي تحتاج إليها لمساعدته.

نعم نقوم بالاتصال عند حالات الكسور كانت الحالة خطيرة أو

لا ← لأننا نتناج إلى طبيب مختص لرؤية الحالة ونسئرها

نستخدم الإسعافات الأولية لربطه الحالة وإعطاء سكن للألم فقط

من وصول عربة الإسعاف بعدة نقل عن حجم التضرر (١٢٢)

مثّل سيناريو الإسعافات الأولية الخاص بك أمام الفصل. أطلب من زملائك في الفصل إعطاء ملاحظات عن الأمور الجيدة التي قمت بها، وما الذي بإمكانك القيام به لتحسينها.



محمد عبد الباق طارها

٣. طبق: اشرح كيف يمكنك استخدام حقيبة الإسعافات الأولية لمعالجة الجروح. أذكر الأمور التي يجب أن تتجنب القيام بها.

\* وضع كريم مطهر على الجرح

\* وضع شاش معقم على الجرح

\* ربط الشاش بربط لأصغر جراحى وذلك لتثبيت الشاش

في الأمور التي يجب أن تتجنبها ١- تقوم بالأفعال بعربة الأسياف (١٢٢)

٢- طلائ المحرقة المحرقة ٣- طلائ بلسور الخطيرة ٤- طلائ طوارث السير

مثل سيناريو الإسعافات الأولية الخاص بك أمام الفصل. أطلب من زملائك في الفصل إعطاءك ملاحظات عن الأمور الجيدة التي قمت بها، وما الذي بإمكانك القيام به لتحسينها.

٤. قيم النتائج: اشرح ما يجب عليك التحقق منه بعد قيامك بالإسعافات الأولية.

\* تقوم بالتحقق من سلامة الشخص الطاب وراحته

بعد عمل الإسعافات الأولية له

مثل سيناريو الإسعافات الأولية الخاص بك أمام الفصل. أطلب من زملائك في الفصل إعطاءك ملاحظات عن الأمور الجيدة التي قمت بها، وما الذي بإمكانك القيام به لتحسينها.

لتراجع

أنتم بسرعة إعانة وعمل اللازم له

١. قيم كيف استجبت بسرعة لإسعاف زميلك عند حدوث إصابة في المكتبة. هل تذكرت كل الخطوات اللازمة؟ ما الملاحظات الأكثر إفادة التي قدمها لك زملاؤك؟ <sup>نعم</sup> التحقق من سلامة الشخص أولاً

٢. هل لديك حقيبة إسعافات أولية في المنزل؟ أين يمكنك العثور على معلومات إضافية عن كيفية إعداد حقيبة إسعافات أولية للاستخدام المنزلي؟ مع من من أفراد أسرتك ستشارك المعلومات عن كيفية تقديم الإسعافات الأولية؟ الأم - الأب - الأخوات - الصحاب في المدرس

تقييم ذاتي

ارجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ٩-١، وضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».

### المخاطر

#### تسرّب الغاز الطبيعي

إذا شممت رائحة غاز، فهذا يشير إلى تسرّبه، أو إلى أنّ مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل دون اشتعاله.

### خطوات الحفاظ على السلامة

١. في حال كان هناك تسرّب غاز، غادر المنزل على الفور ولا تُضئ أيّ مصباح كهربائي.
٢. إتّصل برقم طوارئ الغاز الطبيعي (١٢٩) فور خروجك من المنزل والابتعاد عنه.
٣. لا تُعد إلى المنزل إلّا بعد أن تبُلّغك خدمة الطوارئ أنّ الوضع أصبح آمنًا ويمكنك العودة.

### المخاطر

#### انقطاع الكهرباء

يمكن أن يدوم انقطاع التيار الكهربائي ساعات أو حتى أيام، ما قد يؤدّي إلى تلف الطعام في الثلاجة.

### خطوات الحفاظ على السلامة

١. لا تفتح الثلاجة كي تحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها، وتناول الأطعمة الطازجة أولًا.
٢. لتجنّب حدوث أيّ ضرر بسبب اندفاع الطاقة الكهربائية فجأة وبشدة، افصل بشكل آمن الأجهزة الإلكترونية من القابس.

### المخاطر

#### الحرائق في المنزل

غالبًا ما تندلع الحرائق في المنزل أثناء الطهي في المطبخ، لأنّ الدهون أو الزيوت قد تشتعل.

### خطوات الحفاظ على السلامة

١. أطفئ كلّ مفاتيح البوتاجاز.
٢. استخدم غطاء المقلاة لإخماد النار أو قم بسكب بيكرينات الصوديوم عليها، ولا تستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت.
٣. تأكّد دائمًا من توفّر طفاية حريق في المطبخ معدّة للاستخدام ضدّ السوائل القابلة للاشتعال.
٤. إتّصل بخدمة الطوارئ (١٨٠) إذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق.

### لنستكشف

الميزات يعرفه كيفية التعرف على المرافق المختلفة

تخيّل أنّك ستقوم بإنشاء كتيب معلومات لحالات الطوارئ في المنزل. ما الميزات التي قد يتضمّنها؟ ما نوع

معلومات السلامة والإسعافات الأولية التي قد تكون مفيدة للناس؟

حضور طفاية حريق بالمنزل

٢) تسرب الغاز الطبيعي

١) حدوث حرائق الطهي

### لنراجع

١. ما هي بعض الأسباب الشائعة لاندلاع الحرائق في المنزل؟

٢. في رأيك، لماذا يُعتبر تشغيل الأضواء أو الأجهزة الإلكترونية أمرًا خطيرًا عند استنشاقك رائحة تسرّب غاز؟ لاحظ تقوّم بمن سرارة كهربائية، والن تسبب في الأنف، وبعال المرافق

٣. أيّ من خطوات الحفاظ على السلامة التي تمّ ذكرها كنت على دراية بها؟ وأيّ منها أدهشك أكثر؟

١) فصل الأجهزة الكهربائية عند انقطاع الكهرباء

٢) فصل الشبكات الكهربائية عند انقطاع الكهرباء وذلك لعدم أضرار الحول



## الموضوع ١٠-٢ نتعلم من خلال التطبيق

محمد عبد الباقى

اعمل ضمن مجموعة لإعداد قائمة عن المخاطر المنزلية المختلفة. لقد قرأت دليل السلامة وتعلمت عن بعض المخاطر التي قد تتعرض لها في المنزل، وعن الأمور التي يمكن القيام بها في حالات الطوارئ. فالحفاظ على الهدوء والتصرف بسرعة يمكنهما أن يساعدك على التفكير بوضوح، ولكن، من المهم أن تبقى يقظاً ومتنبهاً لإدراك أولى علامات التحذير بوقوع خطر ما.

لاحظ الأمثلة التالية عن المخاطر في المنزل. إتبع الخطوات التالية واملأ المستطيلات لجمع معلومات لقائمتك المرجعية.

صعقات كهربائية



انفجار مواشير المياه

حريق بسبب الكهرباء



١. أجرِ عصفًا ذهنيًا في مجموعتك، لتحديد بعض المخاطر التي قد تحدث في المنزل. أصغ جيدًا إلى أفكار زملائك في المجموعة.

انضبار مواشير المياه وذلك

عند عدم غلق محبس المياه بطريقة صحيحة، آمنة

٢. على كل مجموعة اختيار أحد المخاطر وكتابة شرح موجز وبعض المعلومات عنه، الأسباب والعوامل التي قد تؤدي إلى حدوثه. قد تحتاج إلى إجراء بحث عن الخطر الذي اخترته، استخدم بنك المعرفة المصري لمساعدتك على إيجاد المعلومات اللازمة.

حريق بسبب الكهرباء وذلك

بسبب توصيل عدة أجهزة كهربائية والكثيرة من سلك

متركة واحد

٣. أكتب خطوات المحافظة على السلامة موضعًا ما يجب القيام به، وما يجب تجنبه، وكيفية الحفاظ على الهدوء، ومتى يكون من الضروري الاتصال بخدمة الطوارئ.

- ★ اطفأ كل مفايح البوتاجاز
- ★ استخدام غطاء للأواني
- ★ لا بد من وجود طفاية حريق بالمنزل
- ★ التأكد من غلق صمام انبوبة البوتاجاز
- ★ إذا تصاد بحدوث الطوارئ من حالة عدم السيطرة على الحرائق بعبارة المطامير يجب تجنب / سلكه النار مع الحرائق
- تفاد الكهرباء أثناء حرق الغاز الطبيعي

٤. تشارك ما كتبته من معلومات وخطوات المحافظة على السلامة مع المجموعات الأخرى، ثم اعملوا ضمن تلاميذ الفصل ككل على إعداد قائمة بالمخاطر المختلفة لمشاركتها مع أفراد أسرهم في المنزل. ما المعلومات الإضافية التي يجب أن تتضمنها هذه القائمة؟

- يحدث صعقات كهربائية وذلك عند استخدام جهاز الكهرباء
- وتكون الأيدي مبلطة حار
- أو من حالة تعلق الأسلاك الكهربائية وتلامسها مع بعض البعض

١) ليصية سرعة الصرف مع الحالات المحرصة والمخيرة

٢) استخدام الآمن لطفاية الحرائق

لنراجع

١. في رأيك، ما أهم المعلومات التي يجب أن تتضمنها القائمة؟ وما الجزء الأصعب الذي صادفته عند اختيار المعلومات التي يجب أن تتضمنها هذه القائمة؟

٢. هل من خطوات يمكنك اتخاذها لمنع حدوث المخاطر؟ ما هي بعض علامات التحذير الأولى التي

تتذكر بوجود الخطر؟

٣) عند انقطاع التيار الكهربائي يجب فصل ادوات الكهرباء بجمع

٤) عند اهتمام الطعام يجب وضع غطاء للأواني ورفع المواقد

مزعج الدخان لعدم حدوث أكتشاف

تقييم ذاتي

ارجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ١٠-١، وضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».