

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا





المهارات المهنية

الصف الرابع الابتدائي

الفصل الدراسي الثاني
٢٠٢١-٢٠٢٢ م

كتاب التلميذ

فقد قام اليوم بإعداد الكُشري لأُسرتِه. يتألّف هذا الطبق من العدس والحمّص والبصل والطماطم والأرز والمكرونّة. وقد أعدّ سلطة لذيذة إلى جانب هذا الطبق. يدرك علاء كيف يحقّق التوازن في وجباته. فماذا عنك؟

أنظر إلى الصورة التي على اليمين ، فهي توضّح أنواع الطعام. عندما تتناول وجبة طعام يجب أن تكون هذه الوجبة متوازنة، وهذا يعني أن تتضمّن وجبتك الغذائية مجموعة متنوّعة من أصناف الطعام وبكمّيات معيّنة. وينطبق ذلك على الوجبات الغذائية الثلاث الرئيسية، وعلى الوجبات الخفيفة التي تتناولها عندما تشعر بالجوع بين الوجبات.

تعدّ الخضروات والفاكهة جزءًا مهمًّا جدًّا من نظامك الغذائي، لذا يجب تضمينها في كلّ وجبة من وجباتك الغذائية. والحبوب الكاملة هي أيضًا مهمّة وموجودة في الخبز الأسمر (القمح الكامل)، والبرغل، والأرز البني، والحمّص.

بالطبع، قد لا يشبه طبقك الغذائي الصورة تمامًا. فعلى سبيل المثال، إذا تناولت الدجاج مع المحاشي، تجد الحبوب داخل الخضروات المحشوّة. احرص دائمًا على تناول نظام غذائي متنوّع ومتوازن.

إضافة إلى تناول وجبات غذائية متوازنة، من المهمّ أن تمارس الكثير من التمارين الرياضية. فالتمارين الرياضية مفيدة لنا. لذا، يجب أن تمارس النشاط البدني لساعة واحدة يوميًّا. ومن المهمّ أيضًا أن تشرب ماء نظيفًا، يوصي المتخصّصون بشرب ٨ أكواب على الأقلّ من الماء يوميًّا.

نصائح تتذكّرها:

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

لنستكشف

فكّر في بعض الأطعمة المفضّلة لديك. كيف يمكنك أن تجعل منها وجبة غذائية متوازنة؟

لنراجع

بعد ذلك ان الوصية تتوى مع العناصر الغذائية

١. ماذا تعني بتناول وجبة غذائية متوازنة؟
٢. لم قد تحتاج إلى كمّيات إضافية من الماء إذا كان الطقس حارًّا أو إذا كنت تمارس نشاطًا بدنيًّا؟
٣. لماذا كان مهمًّا أن تعطي الأولوية لصحتك؟ لكن نينا أصحارت ونطيع أن ننفذ كل الهام المطلوبه

حتى يكون غذائي متوازناً ستتضمّن وجبة فطوري الأطعمة والمشروبات التالية:

أ) خبز + طبقة هير من الفول بالزيت + قطعة جبن أبيض (تجم البيضة)
ب) ثمرة خيار + كوب عصير ليمون طازجة مرش

حتى يكون غذائي متوازناً ستتضمّن وجبة غذائي الأطعمة والمشروبات التالية:

أ) خبز (صغير الحجم) + طبقة أرز هير + قطعة لحم متوسطة + طبقة متوسط من الخنطار
ب) وجبة مشوي + مكرونة بالبصل + شوربة الخنطار

حتى يكون غذائي متوازناً ستتضمّن وجبة عشائي الأطعمة والمشروبات التالية:

أ) خبز + قطعة جبن + نصف كوب لبن + ثمرة كبيرة من فاكهة الموسم
ب) طبقة هير من المشي + قطعة هيرة من الدجاج المشوي + شوربة خنطار

سأمارس هذه الأنشطة البدنية:

أقوم بممارسة الرياضة المشي
بلدة ساعة يومياً في اليوم

إذا شعرت بالجوع بين الوجبات سأتناول الأطعمة والمشروبات التالية:

وجبة خفيفة
كوب زبادي بالفواكه قليل الدسم
(وجبة الليلة)

لنراجع

وهو اختيار الأكل الصحي الذي يربط بين الغذاء

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

٢. ما الفائدة من وضع مخطط مسبق لوجباتنا الغذائية؟

وهو الالتزام بالتغذية ووجبات غذائية متوازنة ونظام
مذاق صحي ومتوازن

تقييم ذاتي

ارجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ١-١، 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 عنصرًا مهمًا 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 والسمك. أمّا فيتامين C فيساهم في تعزيز مناعة الجسم على محاربة الأمراض، ونجده في بعض الخضروات.



الماء إنّ كلّ ما نأكله ونشربه تقريبًا يحتوي على الماء، وهو عنصر مهم جدًا، 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 المكسرات والبذور والزيتون والسمك والأفوكادو والفاصولياء على دهون صحيّة. ويمكننا أيضًا 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.

الموصية تحتوي على جميع العناصر الغذائية (البرتقال تحتوي على البوتاسيوم والكالسيوم
قطعة من الجبن تحتوي على البروتين والكالسيوم والمغنيسيوم، والموز يحتوي على البوتاسيوم

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

والليمون مع خبز، ملوخية، حبة برتقال، قطعة من الجبن؟
بعض ذلك لأنّ بعض هذه الأطعمة هي المهمّة المطلوبة هنا

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

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

لأنّها تحتوي على جميع العناصر الغذائية

تعلّمت عن أنواع العناصر الغذائية، وعن الأطعمة التي يمكن إيجاد هذه العناصر الغذائية فيها. يُعتبر اللبن ومنتجات الألبان من أحد المصادر الغذائية المهمّة جدًّا، 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 منصّة 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. أيّ من العناصر الغذائية متوفّر في منتجات الألبان؟

البروتينات - دهون - تعمل مع بخار الأنسجة وتمدّد ما يتلف منها
و أيضًا كحوى مع الفوسفور، الكالسيوم، البروتينات، والمغنيسيوم
و ينترى أيضًا مع الصفائح العريضة التي تعمل على جعل الجسم محمى

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

الجاموسى والبقر

١) اللبن البقري أخف من لبن الجاموس من عملية الهضم، كحوى مع نسبة أقل من البروتينات

٢) اللبن البقري كحوى مع نسبة أقل من البروتينات من اللبن الجاموسى

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

افضل جمع منتجات الألبان
← وافضل ان اضيف القمح وقيل من السكر لعمل وجبة (البيللة)
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 - الأيس كريم
بيض الحفريات مثل السبانخ والبروكلي واللفت
وايضاً 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 مصدر العناصر الغذائية ولها مميزات عديدة على العود
١. ماذا تعلمت عن العناصر الغذائية المتوفرة في منتجات الألبان؟
٢. لماذا تعتبر منتجات الألبان صناعة مهمة في مصر؟
لا حظي زادت من عرض العمل وساهمت في التطوير الزراعي
كما انها مصدر الفواكه الغذائية

تقييم ذاتي

ارجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ٢-١، وضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».

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

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

يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لمساعدة أجسامهم على النمو. لذلك تهتم الدولة بصحة الأطفال في المدارس ونموهم السليم من خلال عدّة مبادرات تقوم بها في المدارس لحماية صحة الأطفال وتحسينها.

يجب أن يشمل النظام الغذائي للأطفال الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات. والعديد من الأطعمة الشائعة غني بالعناصر الغذائية، فالكُثري 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 وكميات قليلة الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون.

تحاول أسرة ريم أن تختار وجبات صحية للغداء، للحصول من خلالها على كل العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم. فوجبة الغداء المفضلة لديهم هي الملوخية، هذا الطبق المصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضروات الخضراء، هذا الطبق يغذي ويشبع في آن معاً. والوجبة الأخرى المفضلة 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 صحية أكثر، وذلك من خلال القيام ببعض التغييرات. فريم وجدتها 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 صحية؟ أذكر وجبة خفيفة صحية بإمكانك تناولها غداً.

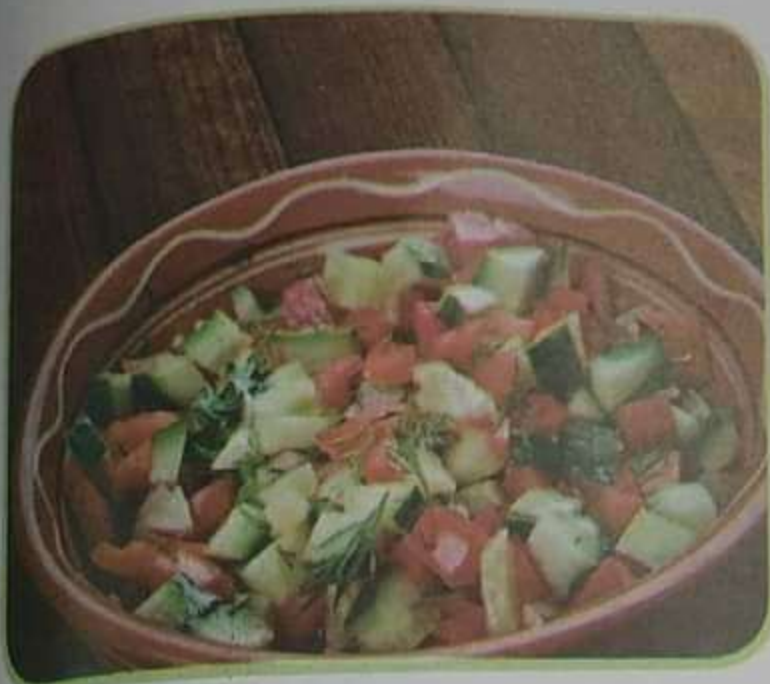
لنراجع

1. في رأيك، إلى أي حدّ نظامك الغذائي صحي؟ وكيف يمكنك تحسينه؟
2. أي من الطبقين التاليين غني أكثر بالعناصر الغذائية: طبق الملوخية مع الأرز البني أم طبق المكرونة البيضاء مع الجبنة؟ ولماذا؟
3. هل تعتقد أنه من المهم أن تعرف العناصر الغذائية الموجودة في الأطعمة التي تتناولها؟ ولماذا؟

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

تخيّل أنك 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.

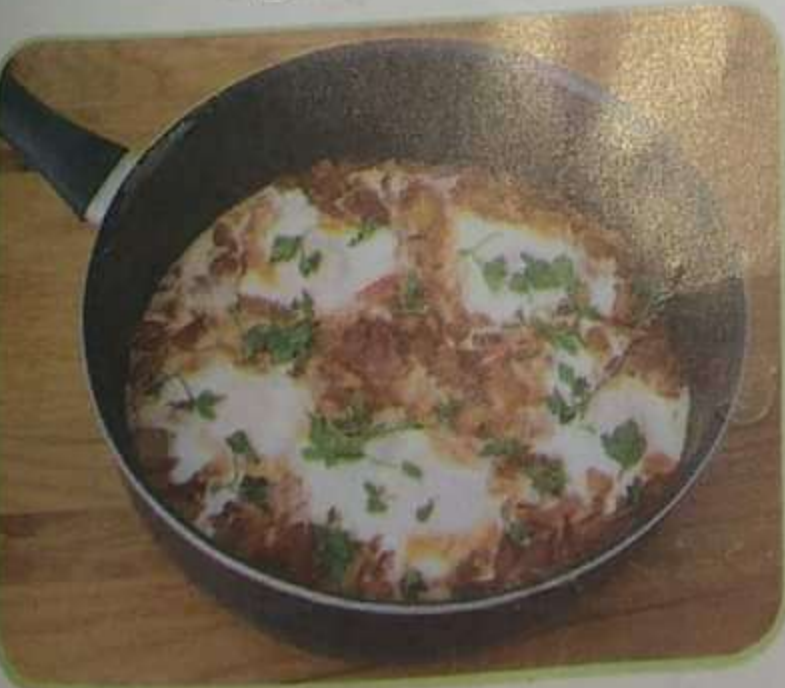
الخطوة ١: اختر طبقًا تحبونه كلّم في المجموعة. إليك بعض الأفكار لمساعدتك على البدء:



سلطة بلدي



فول مدمّس



شكشوكة

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

طبقنا المفضل: طبق الفول (مدّمس)

مكوناته: فول بلدي

الزيت + طحينه

طماطم

البصل

الليمون

اللبنة

الملح

العناصر الغذائية الموجودة فيه:

محتوى على البروتينات التي تعد

الجسم برفيعة وسكنه مقال وهو

بنار الانسبة وتجدد ما يتلف

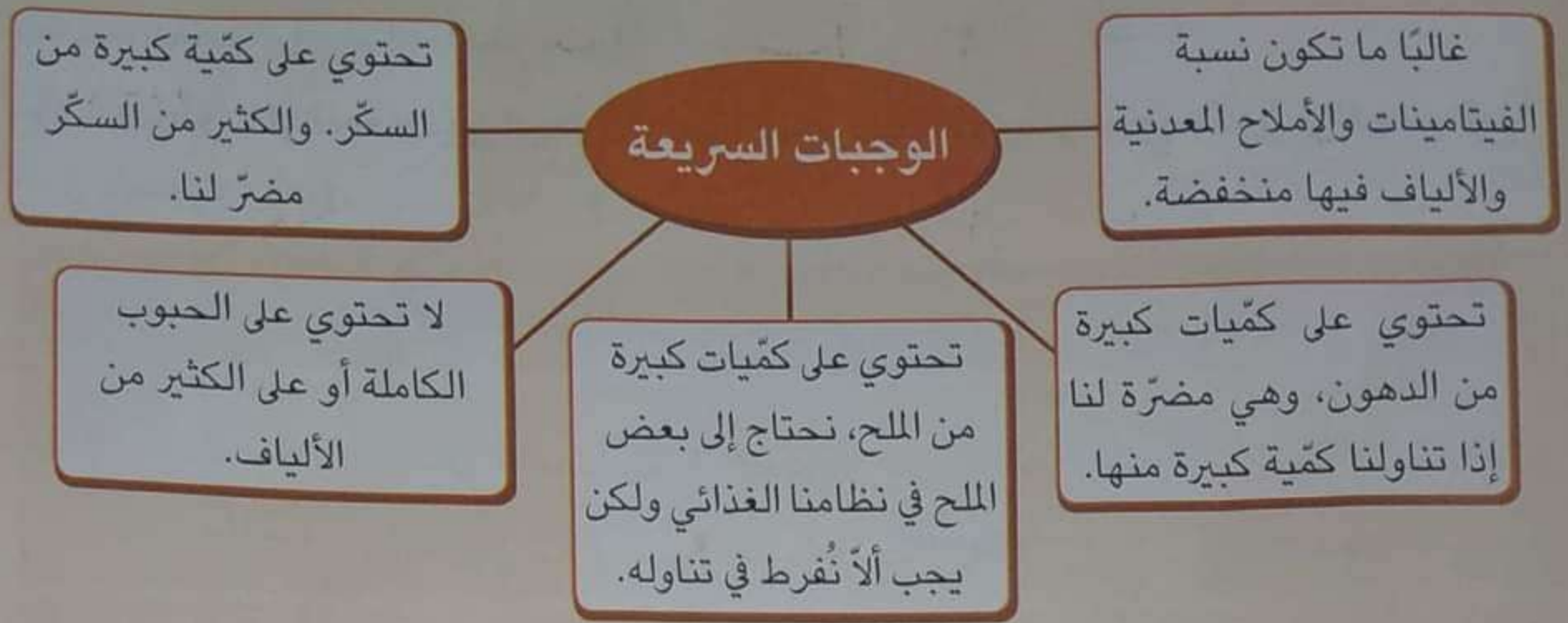
صفا

وتحتوي على الألياف التي تساعد على

عمليات الهضم وتقلل من ضغط سكر

السكر 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 صحيّة 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 ويمكننا 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 صحيّة أكثر؟ هل يمكنك أن تفعل شيئًا لتغيير نظامك الغذائي؟

لنستكشف

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

١. سنخفض من نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف

٢. سنكون على كمّيات كبيرة من الدهون والملح والسكر

٣. لا تحتوي على كمّيات كبيرة من الألياف

لنراجع

١. ما الذي يجعل الوجبات السريعة أقلّ صحّة من الوجبات الأخرى؟
نظامنا الغذائي + نأخذها إلى المدرسة؟
٢. ما الوجبات الخفيفة الصحيّة التي بإمكانك أن تأخذها إلى المدرسة؟
الطعام الصحي المنزلي الرطب، ولكن الطعام الذي نشتره
٣. في رأيك، هل الطعام المغدّ في المنزل صحي أكثر من الطعام الذي تشتريه من المطاعم والباعة؟ وهل طعامه الذّي؟ ولماذا؟

يكون الذّي، وذلك لإحتوائه على كمّيات كبيرة من

الدهون والملح والسكر

الحجج التي قد تقدّمها المجموعة الأخرى:

لا بد وان يتناول الأهل طعاماً قليله جداً من
الحلوى والمشروبات الغازية

← لان المجموع مرتبوع عن آخر عند منعمهم مطراً شيئاً يتلونوا
لهدنكاً يتناولها

كيف يمكننا الردّ عليها:

لا بد وأن نرى أولاً دنا مع مغل الأهل سيار الصمغية
من العادات لغذائهم ومع الأهل يتقوم عليهم الأهل
ويقتضى الوضع الوضع من الخطأ مغل

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

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

لنراجع لا نرصد صعوبات
١. هل وجدت صعوبة في بناء الحجج لدعم موقفك؟ برّر إجابتك.

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

تقييم ذاتي بان نؤمّر هذه الجهات الخفيفة بأهل منمنفة 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 نتعلم من خلال التطبيق

ستقوم بإجراء مناقشة في فصلك حول موضوعات متعلقة بالوجبات السريعة. فالمناقشة هي عملية تبادل للآراء والحجج. في المناقشة، تُبدي رأيك وتدعمه بأسباب وتبريرات. ومن ثم تستمع إلى آراء زملائك موضحًا 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 الحرية 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. إعمل مع زملائك في المجموعة، وفكّر في أدلة وبراهين لدعم موقفك. يمكن أن تكون هذه الأدلة تجارب شخصية أو حقائق أو آراء. يتمثل هدفك في إقناع زملائك بأنّ لديك الحجّة الأقوى. تأكّد من الاستعانة بمصادر موثوقة لإقامة حججك.

حججنا وأدلتنا وبراهيننا:

الحجج - لا يجب أبدًا على الأطفال تناول الحلوى والمشروبات الغازية

الأدلة والبراهين: لأطفالنا يجب أن نمنحهم وقتًا للتفكير والتعلم والتعبير والتعبير 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. يتمثل هدفك في تقديم الحجّة الأقوى.

الخطوة ٢: فكّر في بعض الطرق الجديدة والمتنوعة لإعداد الطعام بشكل مختلف ومبتكر وأكثر توازنًا وغنى بالعناصر الغذائية.

تغييراتنا المبتكرة لإعداد الطبق:

١- الطهي البطيء على نار هادئة

٢- طهي الطعام على البخار

٣- تنعيم الطعام

٤- سلق الطعام

٥- استخدام الأعشاب والتوابل

الخطوة ٣: خصّص لكل فرد في المجموعة دورًا يؤديه 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 صحيًا وشهيًا، واطرح 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 استمتعت بالعمل ضمن المجموعة **لصياغة أفكار**

١. هل استمتعت بالعمل ضمن مجموعة؟ ولماذا؟

٢. فكّر في طبق آخر يمكنك أن تعدّله وتقوم بتغييره. ما المكونات التي ستضيفها إليه أو ما الخطوات التي ستغيرها لتجعل هذا الطبق أكثر غنى بالعناصر الغذائية؟ **أضف اسم الوجبة** **أضف اسم الوجبة** **أضف اسم الوجبة**

تقييم ذاتي

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

الموضوع ١-٢ نتعلم من خلال التطبيق

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

المهمة ١

تخيّل أنّك تعمل في وزارة الصحة، ويتطلب عملك أن توضح 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.



المهمة 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. اكتب المخطّط الذي أعدتموه في المستطيلات التالية. تأكد 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 تذكرها.

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 اللحوم للقضاء على كل البكتيريا.
- اغسل يديك باستمرار واستخدم الصابون واشطفهما بالماء جيدًا، أو ارتد القفازات (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 يتعلم 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 لعدة 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 تعلمت عن

السلامة الغذائية، ماذا تقول لهم؟ عليهم فقط الطعام مباشرة من اللادهم بعد أن



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 ضَع 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 ...

أُسبوعان	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 نظائر	بداية العفن بظهور طعم لاذع ورائحة عذمية هنيئة

لنراجع تلوّن سطح المطبخ بسبب الماء والأطعمة وتفضيها 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 ٥-١، 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 المنكهات والملوّّات الطبيعية أو الصناعية، وغالبًا ما يحتوي على نسبة أعلى من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي. ويمكن تحويل كلّ من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مرّكّز 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 يزوّدك بالطاقة، إلّا 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 جدًّا، 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. صف شكله وطعمه. هل هو شراب طبيعي أم صناعي؟ كيف تتمّ صناعة كلّ من الشرابين وممّ هما مكوّناتهما؟ كيف تشعر عند شربهما؟

١. تبيّن أنّ الشراب الذي مرّرت عليه الماء في الصفحتين التابعتين
٢. اذهّبه بعض المواد الحافظة لحماية الشراب من العفن والبكتيريا

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؟

معدود حافظات وكيفية استخدامها وذلك يكون مرة

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 لتعد منتجًا من الفاكهة. يمكن أن يكون هذا المنتج سلطة فاكهة أو مربى 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: أعدوا قائمة بالمهام التي يتعين عليكم القيام بها قبل إعداد الوصفة، وأثناء إعدادها، وبعد الانتهاء من إعدادها.

أثناء الطهي:



استخدام عزام حلو صحية

مثل اللحم أو السمك

استخدام كميات قليلة منه

الدھون 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

الطازم نقط

غسل الفواكه الخضروات

والتخلص من القاسم منها

تعقيم المقادير من

المطبخ

ربط الشعر أو تغطيته

بعد الانتهاء من الإعداد:



غسل الأطباق

حفظ البقايا

تنظيف المطبخ

الطعام المطبوخ من

تقديم الأسطح

التلاصق بعد أن يبرد

حفظ البقايا مع الحفريات

غسل الأيدي بعصم

والغزاة الطازجة من التلوث

بعد الأنتهاء

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

هنا تملّف الآراء حول المنتج النهائي

★ صنع رائع

★ الطعام لذيد

★ التقديم جميل

★ صنع الترمه رائع

لنراجع عند الأيدي بمظهر جميل وانقار وبعد إعداد الطعام

١. ماذا فعلت لتضمن أنّ الطعام آمن وصحّي ونظيف أثناء إعدادك الوصفة؟ ما الذي ستقوم به بشكل مختلف في المرّة القادمة إذا أردت إعداد هذا المنتج مرّة ثانية؟
تمنّى الأقطار التحدث من المرّة الأولى

٢. ما أهميّة اتباع الخطوات في إعداد الوصفة؟

تقديم رصبة غذائية متوازنة وصحية

تقييم ذاتي

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

اليوم، تتسوق مريم مع والديها لشراء أدوات جديدة للطهي، فينظرون في الخيارات المختلفة قبل أن يتخذوا قرارًا 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 أيضًا 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 جدًا، حتى أن مريم ستستطيع استعارة هذه الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ من والدتها عندما تكبر وتنتقل 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 طعمًا معدنيًا.

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 أيضًا بعض الملاعق المسطحة المصنوعة من السيليكون، لأن السيليكون مرن وغير لاصق، فلا يخدش الأواني.

١٢ / 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 - أفطار الحرائق
لنراجع (١) الكاسر والعلف (٢) أواني الطهي (٣) الحادة مثل السكين - أفطار الحرائق

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 أسرتك في المحافظة على السلامة والصحة وتجنب الحوادث والإصابات في

المطبخ؟ (١) استخدام الأواني التي تتسبب في الاحتكاك مع الأواني الأخرى (٢) استخدام المعاليف السليكونية لأنها مرنة ومنزلة لاهفة

(٣) عدم استخدام الأواني البلاستيكية لأنها تضر بالبشرة

(٤) استخدام قواعد الأمن والسلامة من 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 / محمد عبد الباقى رضا

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

١ البريت أو الولاة أو الشطط

٢ الأدوات الحادة مثل (الكيس)

٣ البوتاجاز

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

١ الكيس ← نقوم بالحذر أثناء التقطيع واستخدامها بعيداً عن الأيدي

٢ البوتاجاز ← تجنب الحرائق تبع قواعد الأمان والسلام داخل المطبخ

٣ البريت ← نقوم بأشغال البريت أو الولاة بعيداً لتجنب الحرائق

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 المجموعة أثناء العرض؟

أفضل طريقة من المهتم المرصين سيم أزيد المجموعة :-

- ١ استخدام قواعد السلامة والأمن من المطبخ وذلك من خلال لوحة إرشادية
- ٢ اتصال عود البترت أو الولاصة بعيداً عن الأيدي وذلك لتجنب الإصابة بالحرائق
- ٣ استخدام السيخ، الألة 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 المملوح حتى لا ينفخ النار أو الوعاء
- ٢ متابعة الطعام أثناء الطهي حتى لا يترصه الطعام
- ٣ ملاحظة اللبن أثناء غليته على البوتاجاز حتى لا يغور ويطفئ البوتاجاز
- ٤ ملاحظة السائل أثناء إعدادة على البوتاجاز حتى لا يغلي ويطفئ البوتاجاز
- ٥ اتباع قواعد الأمن والسلامة داخل المطبخ والحذر

استخدام الملاصق السيلكون

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 الألومنيوم
- 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 الصحية** اغسل يديك جيدًا وامسح كل الأسطح في المطبخ قبل أن تبدأ بالطهي. اغسل كلاً من الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بشكل منفصل مستخدمًا المياه النظيفة الجارية، ووضّعها في أوعية منفصلة.

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

٣ **طرق الطهي** تجنبّ قلي الأطعمة بالزيت قدر الإمكان، لأنّ القلي يجعل الطعام دهنيًا وغير صحي. يُعدّ كلّ من عملية الخبز أو الشوي أو التحمير في الفرن طرقًا رائعة لطهي اللحوم. كما يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك جيدًا. وعند طهي الدجاج، استخدم ميزان حرارة خاصًا بالطعام لتتأكد من طهيه بدرجة حرارة داخلية تبلغ حوالي ٧٢ 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. *٢/ محمد عبد الله طه*

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. وتأكد 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

التأكد من أنّ كل المكونات موجودة واستخدام أدوات نظيفة لتقطيع الطعام

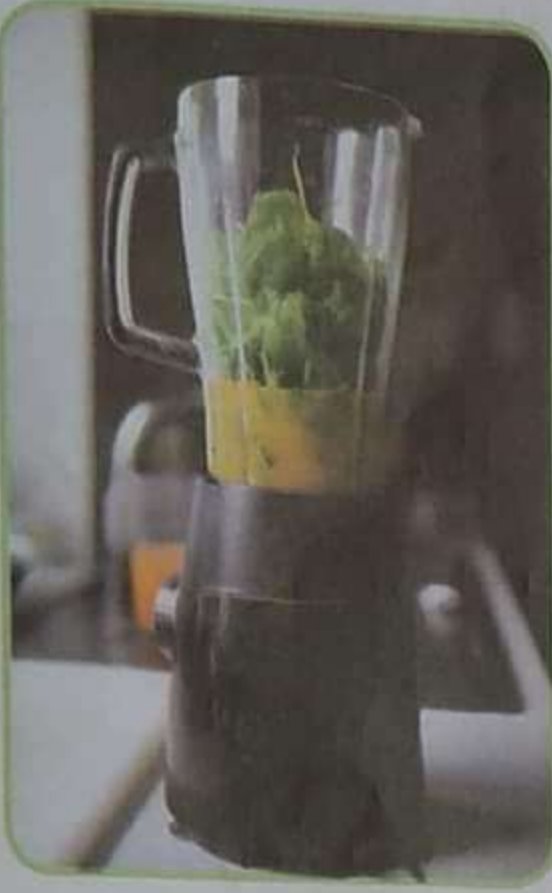
١. ما المعلومات التي يجب أن تعرضها عن الوصفة الجيدة؟ فكّر في خمس معلومات على الأقلّ يجب

على الشخص الذي يقوم بإعداد طبق غذائي أن يعرفها.

٢. **الطهي عند درجة حرارة داخلية ٧٢ درجة مئوية - نقل من طهي الخضروات لأنه يقلّل من العناصر الغذائية**
طلب منك إعداد طبق غذائي من مكونات لم تستخدمها في الطهي من قبل. ما الخطوات التي ستقوم بها؟ أين يمكنك العثور على المعلومات الصحيحة عن كيفية إعداد الطعام وطهيه؟

٣. هل تساعد في إعداد أيّ وجبة من الوجبات لأسرتك في المنزل؟ ما الذي يجعل الطعام شهياً بالنسبة إليك؟ *مع دهن إضافة شرائح الليمون أو الفلفل الحار أو البقدونس*

الموضوع ٨-٢ نتعلم من خلال التطبيق



ستُحدّد 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؟

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

١٢ / محمد علي بن صالح

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، ولونها، واكتب اسم كلّ منها.

المكونات	المعدّات
نوع الفاكهة (الفرولة) السكر + الماء + نوع الفاكهة (الموز)	الخلط اللعربي الكيس

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 كما يمكنه

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 العائنة جيداً
- * تقطيع العائنة
- * تجهيز الخلاط الكهربائي مع الحرص والحذر من التزاحم
- * وضع العائنة والسكر والماء في الخلاط الكهربائي
- * إضافة نكهة الليمون أو النعناع
- * تشغيل الخلاط الكهربائي بعد إضافة ما سبق
- * وضع العصير في الآواب وذلك لتقديمه للشراب مع وضع شرائح الليمون أو النعناع

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

نعم استمتعت بتركب العصير

وذلك لانه محلى ولذيذ وطايزه ومفرش
ويوجد به نكهات رائحة رائحة 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؟ **البيادل بين شرائح الليمون أو النعناع والعسل لأصانة للنكهة**
٢. كيف يساعذك استخدام فضولك وخيالك على ابتكار شراب صحي فريد ولذيذ؟ في رأيك، كيف تساهم المثابرة في تحسين الوصفات؟ **بالابتكار من غير نواله طبيعي**

٣. إن الوصفة الجيدة أكثر من مجرد قائمة بالمكونات، فماذا يمكن أن تتضمن أيضاً؟
إنه يتبع طعم جيدة ومبتكرة 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...».

يقرأ 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 يده! فاحمرت يده وتورمت وبقيت شوكة النحلة مغروزة فيها.

إستخدِم: الشاش المعقم، والمقص، والشريط اللاصق الجراحي، والكريم المطهر، والرباط الطبي، والكمادة الباردة.

- إستخدِم الملقط الطبي لإزالة شوكة النحلة بعناية، وقم بوضع القليل من كريم علاج اللدغات مكان الإصابة، ثم قص شاشاً على شكل مربع وضعه فوق اللسعة وثبته باستخدام الشريط اللاصق الجراحي.

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

إستخدِم: الشاش المعقم، والمقص، والشريط اللاصق الجراحي، والكريم المطهر، والرباط الطبي، والكمادة الباردة.

- قص الشاش ليصبح بالحجم المناسب وضعه على الجرح الذي في الرأس لوقف النزيف. إستخدِم الشريط اللاصق لتثبت الشاش في مكانه. عندما يتوقف النزيف، ادهن الكريم المطهر لمنع الالتهاب.
- ضع كمادة باردة على يد دارين لتخفيف الألم والكدمات.

مكتبة لعلها

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.

٢ حالات حوار السير

١ حالات الحروف

٣ حالات الصور المخطرة

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 تُسمّى «الإسعافات الأولية» بهذا الاسم؟ ومن يجب أن يتعلّم عن خطوات وكيفية

إستخدام حقيبة الإسعافات الأولية؟

لا تُنظر تقويم الإسعاف رسالة صاندة مسديّة، التي تقوم للإشراك المطاب من أصل الحفظ على حياتهم ومنع حدوث أن 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 اضطررت إلى مساعدة شخص تعرّض لحادث أو إصابة.

محمد عبد الباقى

إستعين بمخططات التنظيم التالية لمساعدتك على التفكير في سيناريو واقعي واتخاذ القرارات عمّا سيكون عليه الحل الأفضل. لا تنس 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 وقع تلميذ أو تلميذة من ضارب المدرس

* نوع الإصابة: (ألم من سرفص الأيد)

* نوع الوضع: - يبقى الوضع آمن وإعطاء مسكن للألم

* نعم الوضع آمن للآخرين

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.

٢. خطّط: هل من الضروري الاتصال بخدمة الإسعاف؟ لماذا؟ استناداً 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 نحتاج إلى طبيب مختص لرؤية الحالة ونسبها

نستخدم الإسعافات الأولية لرؤية الحالة وإعطاء مسكن للألم فقط

من وصول عربة الإسعاف بعدة نقل على حجم المزمع (١٢٢)

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.

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 ساش معقم على الجرح

* ربط الشاش بربط لأصغر جراح وذلك لتثبيت الشاش

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

٢- حالات المحرقة المحرقة ٣- حالات لتسور الخطيرة ٤- حالات طوارئ السير

مثل 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.

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 إعطاء ملاحظات عن الأمور الجيدة التي قمت بها، وما الذي بإمكانك القيام به لتحسينها.

لنراجع

أنتم بسرعة إسعافه 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؟ **التحقق من سلامة الشخص أولاً**

٢. هل لديك حقيبة إسعافات أولية في المنزل؟ أين يمكنك العثور على معلومات إضافية عن كيفية إعداد **نغم لدي حقيبة إسعاف** حقيبة إسعافات أولية للاستخدام المنزلي؟ مع من من أفراد أسرتك ستشارك المعلومات عن كيفية **من خلال الإنترنت أو كتب الإسعافات الأولية**

تقديم الإسعافات الأولية؟ (الأم - الأب - الأخوات - الصحاب مع المدرس)

تقييم ذاتي

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

محمد عبد الجبار

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

1. في حال كان هناك تسرّب غاز، غادر المنزل على الفور ولا تُضئ أيّ مصباح كهربائي.
2. إتصل برقم طوارئ الغاز الطبيعي (١٢٩) فور خروجك من المنزل والابتعاد عنه.
3. لا تُعد إلى المنزل إلا بعد أن تبليغك خدمة الطوارئ أنّ الوضع أصبح آمنًا ويمكنك العودة.

المخاطر

انقطاع الكهرباء

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

خطوات الحفاظ على السلامة

1. لا تفتح الثلاجة كي تحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها، وتناول الأطعمة الطازجة أولًا.
2. لتجنّب حدوث أيّ ضرر بسبب اندفاع الطاقة الكهربائية فجأة وبشدّة، إفصل 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

1. أطفئ كلّ مفاتيح البوتاجاز.
2. استخدم غطاء المقلادة لإخماد النار أو قم بسكب بيكربونات الصوديوم عليها، ولا تستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت.
3. تأكد دائمًا من توفّر طفاية حريق في المطبخ معدّة للاستخدام ضدّ السوائل القابلة للاشتعال.
4. إتصل بخدمة الطوارئ (١٨٠) إذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق.

لنستكشف

الميزات معرفة كيفية التصرف في الحالات، والمراعاة المتكفئة

تعيين سداد طفاية الحرائق

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

معلومات السلامة والإسعافات الأولية التي قد تكون مفيدة للناس؟

حادث حرائق الطهي (١) تسرّب الغاز الطبيعي (٢) حدوث حرائق الطهي (٣) تسرّب الغاز الطبيعي (٤) استخدام الحطّاء للدرّيت من قبل الأهل (٥)

لنراجع

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

2. في رأيك، لماذا يُعتبر تشغيل الأضواء أو الأجهزة الإلكترونية أمرًا خطيرًا عند استنشاقك رائحة تسرّب

غاز؟ لا تلمح تقوم بعمل سرّارة كهربائية، والسرّ تسيب في الأنف، والسرّ تسيب في الأنف، والسرّ تسيب في الأنف

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

1. فصل الأجهزة الكهربائية عند انقطاع الكهرباء

2. فصل التلّاحات الكهربائيّة عند انقطاع الكهرباء، وذلك لعدم أضرار الحمول

الموضوع ١٠-٢ نتعلم من خلال التطبيق

محمد عبد الباقى هنا

إعمل 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 يقظًا 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 مواسير 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.

انفجار مواسير 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 موضّحاً ما يجب القيام به، وما يجب تجنبه، وكيفية الحفاظ على الهدوء، ومتى يكون من الضروري الاتصال بخدمة الطوارئ.

- * لا تلمس كل مفاتيح البوتاجاز
- * استخدام غطاء للأواني
- * لا بد من وجود طفاية حريق بالمنزل
- * التأكد من غلق صمام انبوبة البوتاجاز
- * إذا تصادت بدمج الطوارئ من حالة عدم السيطرة على الحرائق بعربة المطبخ يجب تجنب / سكب الماء على الحرائق
- تعال الكهرباء أثناء تسرب إقاز 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 أسرکم في المنزل. ما المعلومات الإضافية التي يجب أن تتضمنها هذه القائمة؟

- مدت هفقات كهربائية وذلك عند استخدام جهاز الكهرباء
- وتكون الأيدي جافة
- أو من حالة تعلق الأسلاك الكهربائية وتلامسها مع بعض البعض

١. كيفية سرعة التصرف مع الحالات المحرّصة والمخيرة

٢. استخدام الآمن لطفاية الحرائق

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؟ ٣. التعامل مع الحالات المحرّصة المحرّصة المخيرة

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

تتذكر بوجود الخطر؟ ١. عند انقطاع التيار الكهربائي يجب فصل الأجهزة الكهربائية بجميع

٢. عند اهتمام الطعام يجب وضع غطاء للأواني ورفع النوافذ

لمزج الرطبان لعدم حدوث أكتشاف

تقييم ذاتي

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



خطوات طلاء غرفة بسلامة وأمان

خطوات طلاء غرفة	حافظ على السلامة	حدّد الأدوات والموادّ التي تحتاج إليها
<p>خطر اندلاع حريق قم بتخزين الطلاء بعيداً عن مصادر الحرارة وفي مكان بارد وجاف بعيداً عن الأطفال والحيوانات ال الأليفة. وتأكد من أن أوعية الطلاء مغلقة بإحكام.</p>	<p>أثناء طلاء الجدران الداخلية، اترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوئة. إحم عينيك وأنفك ويديك خلال الطلاء، وذلك بارتداء قفازات العمل أو قفازات مطاطية وقناع الغبار ونظارات الأمان.</p>	<p>أحضِر كلّ الأدوات والموادّ التي تحتاج إليها، بما في ذلك السلم، وطلاء للجدران الداخلية، وفرش طلاء بأحجام مختلفة، وبكرة دهان.</p>

لا تنطبق خطوات السلامة هذه فقط على النقاش المحترف، فيمكن لأيّ شخص يريد القيام بمشروع طلاء صغير بنفسه، أن يتبعها ويحوّل أيّ غرفة، بسلامة ونجاح، إلى مساحة جديدة وفريدة من نوعها!

٢ / حدّد لي طريقها

لنستكشف

قبل طلاء أيّ غرفة في المنزل، ما الخطوات التي تتخذها لتجهيز الغرفة وإعدادها قبل البدء بالأعمال؟

١) ثم غرفة النوم ٢) بعيداً عن حرارة الشمس

لنراجع ٣) من رنوم وصنادير فضخ اللقوة ٤) بعيداً عن الأطفال والحيوانات

١. أذكر بعض الأماكن في منزلك التي تستطيع تخزين موادّ الطلاء فيها بشكل آمن وسليم؟ لماذا قمت

باختيار هذه الأماكن؟ و ذلك لغمان الأصد واللامر للاستناص

٢. هل من المهمّ الاهتمام بالتفاصيل أثناء القيام بأعمال طلاء في المنزل؟ ولماذا؟

٣. عندما تقوم بأعمال طلاء في المنزل، ما المهامّ التي تحتاج خلالها إلى مساعدة شخص بالغ؟ وأيّ

مهامّ يمكن أن تكون من مسؤولية أحد الأطفال؟ المساعدة في اظهار الغرفة مع الأمان جعل

بدر عليه الطلاء لعدم تخريب الأمان

٤. تحديد الأدوات اللازم

٥. الاستخدام السليم للأدوات والطلاء

٦. وضع النوافذ وارتداء القفازات والقناع

٧. تخزين الطلاء بعيداً عن متناول الأطفال والحيوانات ولذا

الموضوع ١١-٢ نتعلم من خلال التطبيق

ستقوم بإعداد مقترح للوحة جدارية حول المحافظة على السلامة في المدرسة، وستقدّم كل المجموعات في الفصل مقترحاتها إلى مدير المدرسة ليقرّر أيًا منها هو الأفضل. ستعمل ضمن مجموعة من أربعة أفراد، وستقرّرون معًا الدور الذي سيؤدّيه كل منكم. من المهمّ أن يحرص كل منكم على تقديم أفضل ما عنده لخلق فكرة ومخطّط يمكنكم من الفوز.

استعين بالمخطّطات التالية لمساعدتك على التخطيط لتنفيذ لوحتك الجدارية عن السلامة وكيفية تقديم مشروعك.

١/ محمد عبد الجبار رضا

خطّط للوحتك الجدارية ما الذي ستوضّحه هذه اللوحة الجدارية؟ أين سيتمّ تنفيذها؟ ما المهام التي سيقوم بها كل فرد في مجموعتك؟

« الرجاء المحافظة على الاستدّام السليم واللامر
مع طلاب الحائط »

* يتمّ التنفيذ / داخل المدرسة

* المهام التي سيقوم بها كل فرد في المجموعة :-

١ تحضير اللوحة المراد تنفيذها

٢ تلوين العرّش

٣ تلوين الطلاب

٤ التخطيط والنقّاش مع اللوحة

صمّم فكرتك أرسم ولوّن مخطّطًا بسيطًا للشكل الذي ستبدو عليه لوحتك الجدارية. ما ألوان الطلاب التي ستحتاج إليها؟

تصميم الفكرة مع اللوحة الجدارية :-

وهي كيميّة خلال الحوائط والرسم بط

← الألوان مع حبّ ذومر التلاصيد من أمّار المحوّل
مع حبّ ما يتناصّر التصميم من ألوان

اختر الأدوات والمواد التي ستحتاج إليها أكتب قائمة بالمواد والأدوات التي ستحتاج إليها لمشروع لوحتك الجدارية. في رأيك، كم من الوقت سيستغرق إكمال هذه اللوحة؟

- ★ الأدوات والمواد التي ستحتاجها +
- ١) الطلاء
 - ٢) فرش للطلاء والاستخدام
 - ٣) بكرة دهان
 - ٤) بعض من الأقمشة المتقابلة
- ★ الوقت المقدر في أماكن العمل +
- يوم واحد أو أكثر من ذلك

أرسم بأمان

حدّد الخطوات التي ستتبعها للحفاظ على السلامة أثناء رسمك للوحة الجدارية. أذكر متى ستنفذ ذلك، وما الذي ستقوم به للمحافظة على سلامتك وسلامة أفراد مجموعتك وسلامة الأشخاص الآخرين في المدرسة خلال تنفيذ المشروع.

★ الخطوات للحفاظ على السلامة ★

- ١) حماية العيون وذلك بإرتداء قناع أو نظارات
 - ٢) قفازات لحماية اليدين
 - ٣) حماية الأنف وذلك بإرتداء القمامات
- التنفيذ :- من اليد اليمنى يتم التنفيذ

← أقوم ← من الشرايف والأبواب مفتوحة وتوفر التهوية الجيدة للمكان

تشارك الأفكار التي اقترحتها عن اللوحة الجدارية مع زملائك في الفصل، واطلب من المجموعات الأخرى شرح خياراتهم المتعلقة باللوحة الجدارية والألوان والأدوار التي سيؤديها كل فرد في المشروع.

لنراجع

١. هل تعتقد أنّ الفكرة التي اقترحتها عن اللوحة الجدارية ستكون مفيدة وممتعة للتلاميذ الآخرين؟ لماذا؟ هل فاتك أيّ من خطوات السلامة التي كان عليك اتباعها؟ ← أعتقد لا وذلك من خلال توفير السلامة والأمن
٢. ما المعلومات الأخرى التي يمكن إدخالها إلى اقتراحك حول اللوحة الجدارية؟

★ يتم وضعها من أماكن واضحة بالمدرسة وعلى أطر خاصة لها

تقييم ذاتي وأظهار الشكل النهائي لها

ارجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ١١-١، وضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».

خلال مسيرته المهنية الناجحة، شارك في العديد من الإجراءات الطبية المشوقة. وأسّس أكبر برنامج لزراعة القلب والرئة في العالم، تمّ في إطاره إجراء أكثر من ٢٥٠٠ عملية جراحية! وفي العام ١٩٧٤، أثناء عمله كأستاذ في جامعة نيجيريا، شارك في إجراء أول جراحة قلب مفتوح على الإطلاق في نيجيريا. السير يعقوب هو أيضًا مؤسس ورئيس جمعية «سلسلة الأمل» الخيرية، التي تُعنى بعلاج الأطفال الذين يعانون من أمراض القلب في البلدان التي دمّرتها الحروب والبلدان النامية.



ليست محبة السير يعقوب لوطنه موضع شك. في العام ٢٠٠٨، أنشأ «مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب» (MYF) مع زملائه، وتدير المؤسسة مشروعًا طموحًا في مركز أسوان للقلب يهدف إلى تعزيز عافية الشعب المصري. ويتم تمويل المشروع بالكامل من خلال التبرعات، كما يُقدّم خدمات طبية حديثة ومجانبة لأفراد المجتمع المصري، لا سيّما أولئك الذين ينتمون إلى الفئات المحرومة والضعيفة.

تعمل المؤسسة حاليًا على بناء «مركز مجدي يعقوب العالمي للقلب» في القاهرة، الذي سيكون مركز امتياز يُقدّم علاجًا مجانيًا وعالي الجودة للأطفال والشباب والبالغين الذين يعانون من أمراض القلب. وسيقدّم المركز أيضًا تدريبًا مكثفًا للأطباء، والمرمّضات، والعلماء المصريين، بالإضافة إلى أبحاث رائدة في مجال أمراض القلب.

١٢ / شمس بطحنا

لنشاهد مقطع فيديو

شاهد مقطع فيديو حول السير مجدي يعقوب ومسيرته المهنية. في رأيك، ما كان أعظم إنجاز له؟ ولماذا؟

لنستكشف

قضى السير يعقوب حياته وهو يبحث عن طرق طبية لتحسين حياة الأطفال والشباب والبالغين حول العالم. كيف ترغب في تحسين حياة الناس في المكان الذي تعيش فيه؟

لنراجع
لعميم وتوفير الرعاية الصحية للاسبغ الحروب، الحروف الطائفة
ويزاد من ظروف

١. ما أهمية رعاية الناس في المجتمعات والبلدان المحرومة أو المهمشة؟

٢. كيف يستطيع العلماء مشاركة معارفهم وأبحاثهم مع غيرهم من اختصاصيين حول العالم؟

★ من طريق حضور المؤتمرات والندوات في البلدان

★ المشاركة في مجلة العلوم من خلال تلك الأبحاث

★ من طريق الإنترنت والأبحاث والرسائل الإلكترونية



وصفية نزرين متسلقة جبال، ناشطة، مستكشفة نشطة لدى ناشيونال جيوغرافيك. هي أول شخص بنغلاديشي يتسلق القمم السبع، أي أعلى قمم جبال في القارات السبع. كي تستطيع السيدة نزرين النجاح في حياتها كمغامرة، ينبغي عليها الاعتناء بعقلها وجسمها معاً. يحتاج جسمها إلى التغذية الصحيحة ليقدّم أفضل أداء. لذا، فإنّ خياراتها الغذائية مهمة جداً. فهي تتّبع نظاماً غذائياً نباتياً صحياً، لذلك من المهمّ أن يتضمّن نظامها الغذائي الأطعمة التي تزوّدها بالبروتينات، مثل العدس، والمكسّرات والفاصولياء لبناء عضلات قوية. يجب أن تكون السيدة نزرين قوية جداً لتمكّن من حمل كلّ معذاتها لتسلق الجبال! وكي تحافظ على طاقتها وقدرتها على التحمّل خلال الرحلات الطويلة، عليها أن تتناول أطعمة تحتوي على مستويات عالية من الكربوهيدرات، مثل الأرز والفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة.

إضافة إلى ذلك كلّه، يجب أيضاً أن يكون عقل السيدة نزرين قوياً ومرناً لأنّها بحاجة إلى أن تكون قادرة على اتّخاذ القرارات الصائبة بسرعة. لذلك، فهي تمارس التأمل واليقظة الذهنية بانتظام لتصفية عقلها. فمن المهمّ جداً التمتع بعقلية متطورة وقابلة للنمو، أي الإيمان بأنّها تستطيع فعل شيء ما. وبما أنّ تسلق الجبال قد يكون نشاطاً خطيراً، فيجب عليها أن تعمل على تنظيم رحلاتها، والتخطيط والتّحضير لها، كما ويتضمّن ذلك التحقّق من كلّ معذاتها ورسم المسار الذي ستسلكه وتخصير فريقها وتدريبه.

تعتقد السيدة نزرين بأننا كلّنا نحتاج إلى تسلق جبالنا الخاصّة، سواء أكانت عقلية أم جسدية.

19 شهر يوليو 2024

لنشاهد مقطع فيديو

شاهد مقطع فيديو حول وصفية نزرين. كيف تشجّع الفتيات الشابات وتحفّزنهن على ممارسة أنشطة لم يقمن بها من قبل؟

لنستكشف

يمكننا جميعاً القيام بأشياء جديدة تدفعنا إلى التحدّي وتجعلنا أقوى جسدياً وعقلياً. فكّر في بعض التغييرات الصغيرة التي يمكنك تطبيقها في حياتك اليومية. كيف تستطيع هذه التغييرات أن تساعدك على أن تصبح أكثر مرونة؟

النشاط تسلق الجبال وهو يعتبر من الرياضات الصعبة * المصنفة لعدة ساعات من العرق
النزاعج اذا لم يكن ساعات طويلة
اختر نشاطاً تعتبره تحدياً جسدياً بالنسبة اليك. ما أنواع الأطعمة التي قد تساعدك على أن تصبح أقوى جسدياً؟ بعض الأطعمة التي تحتوي على البروتينات والليبيدات

2. ما التخطيطات والتنظيمات التي يجب أن تقوم بها لتواجه هذا التحدّي؟
3. ممارسة التأمل واليقظة الذهنية وذلك لعدم الوقوع في الإحباط
وعدم هدر وقتك

مراجعة المحور الثالث

١ / محمد عبد العبدون

أسئلة المراجعة

اقرأ وأجب

١. ما أنواع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الرياضي؟

١ البروتين وذلك لبناء العضلات القوية من الألياف
٢ الفيتامينات ٣ الألياف المعدنية ٤ الدهون ٥ الماء

٢. ماذا يحدث إذا ما تركت بعض الأطعمة خارج الثلاجة لفترة طويلة من الوقت؟ ولماذا؟

تفسد وفقدت بعض العناصر وذلك من خلال تكاثر البكتيريا والفطريات عليها

٣. إذا نصحتك الطبيب بتناول عناصر غذائية تقيك من الأمراض، فأينها تفضل: الشراب الطبيعي أم الصناعي؟ التحلية من خلال تناول الفواكه أم الحلويات؟ الخبز الأسمر متعدد الحبوب أم الخبز الأبيض؟

أفضل الشراب الطبيعي لأنه صحي وقابل من المنتجات

الفواكه وذلك لوجود الفيتامين والبروتين وتجعل الجسم أكثر حيوي

٤. ما الخطوات التي يجب أن تتخذها للحفاظ على سلامتك وتجنب إصابتك بأذى في المطبخ؟

١ غلبم الغاز والبرناباز بعد الاستخدام ٢ وضع البريد بعيداً عن الأيدي واليدين

٣ وضع السهم والأدوات الحادة بعيداً عن الأيدي ٤ استخدام قواعد السلامة

٥. ما العناصر التي يجب أن تتوفر في حقيبة الإسعافات الأولية؟

دساش طين - قطن - لاصع طين - مسكناك - غادات لاصقة - كريم علاج لدغات

٦. أذكر ثلاثة أمور يتعين عليك القيام بها عند طلاء غرفة ما.

١ أخذ الغرفة من الأماكن ٢ تحضير الأدوات والمعدات اللازمة

٣ التأكد من السلامة عند استخدام الطلاء

أكتب

ما الأشياء الخمسة التي يمكنك القيام بها مع أسرتك في المنزل لتعيشوا حياة صحية وسليمة؟ وكيف يمكن لها أن تحافظ على سلامتكم وصحتكم؟

١ تناول كميات كبيرة من الفواكه والخضروات ٢ يمكن ذلك من خلال ممارسة الرياضة لمدة ساعة يومياً

٣ اختيار الجوع للأطعمة

٤ اختيار الطعام الغير ملوح

٥ تناول كميات قليلة من السكريات

٦ تقليل الزيت واستخدام الطعام

٧ تجنب العوالب من الماء
٨ شرب الماء
٩ غسل اليدين

٢/ حدد عدد ليحط هذا

التفكير الناقد

فكّر وأجب

١. تناول جمال، بعد المدرسة، وجبة سريعة من برجر وشراب فاكهة صناعي، ثم جلس على الأريكة يشاهد أفلاماً. ما الخيارات غير الصحية التي قام بها جمال؟ برّر إجابتك.

شراب مالتية صناعي

← لأن به نسبة ماء وسكريات عالية وملونات صناعية

٢. إلى أين يجب أن تأخذ معك حقيبة الإسعافات الأولية؟ ولماذا؟

في المنزهات / في السيارة / في المدرسة / في العمل

وذلك لأسباب أي اثنين في أي مكان

نشاط المراجعة

راجع وأجب

١. فكّر في وجبة ترغب في إعدادها. ما المكونات والمعدات التي تحتاج إليها؟ ما الذي يمكنك القيام به للتأكد من أن طبقك متوازن غذائياً ومظهره شهبي وطعمه لذيذ وهو آمن للاكل؟

طهي اللحم في وعاء مع البطاطس والبصل والخضراوات والخيار
والجزر + طهي سلطة خضراء

٢. أذكر بعض المشروعات التي يمكنك القيام بها في المنزل مع أسرتك للمساعدة على منع وقوع الحوادث والاستعداد لحالات الطوارئ في محيط المنزل؟

١. وجود حقيبة طوارئ بالمنزل

٢. استخدام نظارات لقفلة الأبواب

٣. فصل الأجهزة الكهربائية عن المقابس الكهربائية

السؤال الرئيس

كيف نستطيع أن نعيش حياة صحية وسليمة؟

١. ممارسة الرياضة يومياً لمدة ساعة واحدة اليوم

٢. شرب ماء نظيف ٨ أكواب يومياً

٣. تناول الطعام المتوازن المنوع على جميع العناصر الغذائية الصحية

الموضوع ١-٢ نتعلم من خلال التطبيق

لقد تعلمت أنه يتم التخطيط لإنشاء الحدائق بناء على الأنشطة المختلفة التي سيمارسها الناس فيها، مما يعني أنه يجب أن نضع في اعتبارنا لمن ستكون الحديقة، والأنشطة المختلفة التي يحب الناس القيام بها في الحديقة، وما يرغبون في وجوده فيها من عناصر. ضع نفسك في مكان مستخدمي الحديقة وفكر بما يحبونه ويريدونه. ستخطط لإنشاء حديقة منزلية تستفيد منها أنت والأشخاص الذين تعرفهم. استعن بالمخططات التنظيمية التالية لتصميم حديقتك، وارسم صورة أو اصنع نموذجًا لها لمشاركته مع زملائك في الفصل.

١٢ محمد عبد الجبار في هذا

تصميم حديقة منزل

فكر بالأفراد الذين يستخدمون هذه الحديقة، وبالأنشطة التي يحبون ممارستها فيها، وبالخصائص أو العناصر التي يرغبون إيجادها فيها. اكتب، وارسم، واختر لتصميم حديقة مثالية!

١. لمن تم تصميم الحديقة؟ للأُسرة والأصدقاء

٢. ما الأنشطة التي يحب الأفراد ممارستها في حديقتهم؟
التمزغ الحديقة - الجلوس - اللعب - إقرار
الجلوس مع الأصدقاء - التمرين



٣. ما الخصائص أو العناصر التي يرغبون رؤيتها في حديقتهم؟ أضف عناصر أخرى في الفراغ التالي.



★ الرقص والورد

★ البرجولات لتوفير الظل، الأستر طار

★ محامات الباحة

★ زراعة أنواع مختلفة من الرقص

حديقة منزل

لمن تم تصميم الحديقة؟ للأُسرة واحة صدقار

ماذا سيفعل الناس فيها؟ الجلوس / الأستر طار / الزراعة / الأستيم / الأستيم

ماذا تتضمن؟ البرجولات لتوفير الظل / الأستر طار / محامات الباحة

لنراجع ما تعلمناه من دراسة القراءة والأستر طار

١. ما الأمور التي يجب أن تأخذها في الاعتبار عند التخطيط لإنشاء حديقة ما؟

٢. كيف يمكنك معرفة ما قد يحب الأشخاص المختلفون القيام به في الحديقة؟

وذلك لنقدر التزامات الموهوبة بطل وذلك لممارسة كافة النشاطات

الموهوبة بطل

تقييم ذاتي

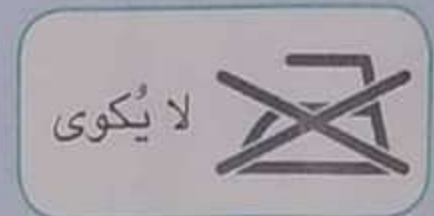
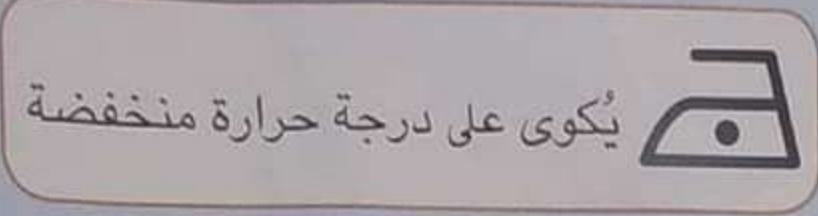
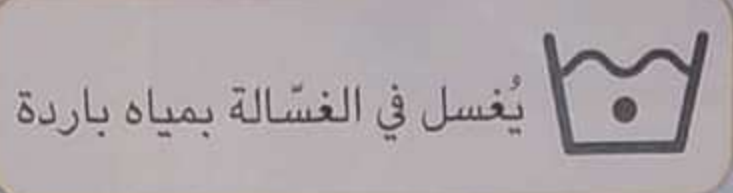
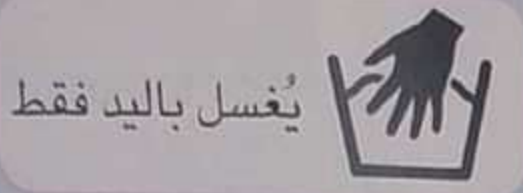
ارجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ١-١، وضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».

غسل الملابس

قُم دائمًا بفرز ملابسك بحسب لونها (الملابس البيضاء، وذات الألوان الفاتحة، والمتشابهة في درجة اللون، والملابس الداكنة) ونوع قماشها (الثقيلة أو الخفيفة) ومدى اتساخها.

تعليمات التنظيف على ملصقات الملابس

تحقق من رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس.



معالجة البقع

عندما تجد بقعة على قطعة من ملابسك، عالِجها فور حدوثها، وقبل أن يتم غسلها.

المحافظة على الملابس لمدة أطول ومراعاة البيئة

استخدم المياه الباردة لغسل الملابس لأن استخدام المياه الباردة يستهلك طاقة أقل. تجنب استخدام آلة تجفيف الملابس المستهلكة للطاقة، وقم باستخدام حبل الغسيل أو رف تجفيف الملابس بدلاً منها.

كَيّ الملابس

غالبًا ما تبدو الملابس المكوية أكثر أناقة، ولكن عليك دائمًا توخي الحذر وطلب مساعدة شخص بالغ عند كَيّ الملابس.

١٢ / كمر عبد الوهاب رضا

تخزين الملابس

أخيرًا، خزّن الملابس بعناية. قُم بتعليق قطع الثياب أو طيها وتخزينها بشكل مرتّب.

لنستكشف

ضع قائمة بالملابس التي ترتديها اليوم. كيف ستقوم بغسل وتجفيف كل قطعة من قطع هذه الملابس التي ترتديها والعناية بها؟

لنراجع أرتداء الملابس النظيفة، واهتمامك بذلك أن هذا الشهر منظم ومرتب

١. كيف تعبر الملابس التي ترتديها عن شخصيتك؟

٢. لم من المهم جدًا أن نعتني جيدًا بملابسنا؟ وذلك لأننا نكده جزر من شهرة الإنسان

٣. كيف يمكن أن تؤثر الطريقة التي نعتني بها بملابسك على البيئة؟

لذلك لأن الحفاظ على هذه الملابس لفترات طويلة مصيد للبيئة وذلك لأن شراء كميات قليلة من الثياب يعني استخدام عدد أقل من الموارد وتوفر الأموال






الموضوع ٢-٢ نتعلم من خلال التطبيق

لاحظ مصادر بعض الأقمشة التي نستخدمها. ما الأقمشة التي تنتج من كل مصدر؟



١/ محمد عبد الباق طرنا

الآن، أكمل الجدول. ثم ارسم مصدر كل قماش مما يلي.

المصدر	القماش
	١. القطن متين، يمكن غسله
 فرو الأغنام	٢. الصوف دافئ ولا يتجعد بسهولة
 البترول	٣. البوليستر لا يتجعد ويدوم لمدة طويلة
	٤. الحرير ناعم، لين، متين
	٥. الكتان خفيف الوزن وجيد التهوية

في رأيك، ما الأقمشة الأفضل للبيئة؟ ولماذا؟

الحرير والصوف والقطن والكتان

← لأنها مصنوعة من مصادر طبيعية ومن البيئة

إبحث عن عيّنات من أنواع مختلفة من الأقمشة واصنع ألبوم صور. ألصق عيّنات الأقمشة في المكان المخصّص لها، ثم اكتب نوع كلّ منها ومصدرها.

الأقمشة ومصادرهما



ما نوعه؟ الكتان

ما مصدره؟ نبات الكتان



ما نوعه؟ القطن

ما مصدره؟ نبات القطن



ما نوعه؟ الحرير

ما مصدره؟ دودة القز



ما نوعه؟ الصوف

ما مصدره؟ الأغنام



ما نوعه؟ الجد

ما مصدره؟ الحيوانات



ما نوعه؟ البوليستر

ما مصدره؟ البترول

لنراجع

وهو اختيار الملابس المصنوعة من مصادر طبيعية

١. ما الذي يجب أن تفكر به عند شرائك ملابس جديدة؟

٢. ما القرارات التي عليك اتخاذها بشأن ملابسك الجديدة والملابس الموجودة لديك للمساعدة على

حماية البيئة؟ استخدام المياه العذبة في غسل الملابس وذلك لأن الماء العذبة

يسلكه طائفة أقل وتقليل استخدام الألياف التخليقية لتوفير الطاقة

تقييم ذاتي

ارجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ١-٢، وضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».

لماذا تُعدّ العلامات التجارية مهمة؟

تعبّر العلامة التجارية لشركة ما عن هوية هذه الشركة، فهي تشير إلى عملاتها بطريقة واضحة ومشوّقة عن طبيعة وأهمّية عملها.

الفرق بين العلامة التجارية والشعار

تختلف العلامة التجارية عن الشعار. فقد سبق أن تعلّمنا أنّ العلامة التجارية هي هوية الشركة، تُخبرنا عمّا تقوم به الشركة ولماذا. أمّا الشعار فهو «رمز»، يوضّح للعملاء المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة في رمز.

ما الأسئلة التي علينا الإجابة عنها عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية؟

١. ما الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها؟
٢. ما القيم المهمة بالنسبة إلى الشركة؟
٣. لماذا قد يرغب الناس في التعامل تجاريًا مع شركة ما؟

لماذا تُعدّ الصور المناسبة مهمة؟

تستخدم العلامات التجارية الناجحة كلاً من الكلمات والرموز والصور والرسوم المناسبة حتّى يمكن التعبير عنها بشكل فعّال.

لنستكشف

إعمل ضمن مجموعة، وناقش العلامات التجارية المفضّلة لديك. لماذا تفضّلها؟ وما القصة وراء كلّ منها؟ في رأيك، هل القصة أو الرسالة مهمة بالنسبة إلى العملاء أو المستخدمين؟ ولماذا؟

لنراجع



١. فكّر بعلامة تجارية تعرفها جيّدًا وارسم شعارها. كيف يرتبط هذا الشعار بقصة العلامة التجارية؟

٢. في عدد من العبارات، اشرح هذه العلامة التجارية: أكتب اسم الشركة وهويتها كما توضحها علامتها التجارية. **العلامة التجارية: مصنع لبس الملابس الجلابة**

٣. اعرض العلامة التجارية على زميل لك، واستمع إليه يتحدّث عن علامته التجارية. هل تتوافقان على أفكار بعضكما بعضاً عن العلامة التجارية؟ تشاركوا الأفكار البناءة، ثمّ ليقيم كلّ منكما بمراجعة

ووصف العلامة التجارية التي اختارها إذا لزم الأمر.

١ وصف العلامة بالمرئى مناسبة للذوق العام

٢ واضحة من النقص

٣ مدل على هيئة ذوات المصنع

الموضوع ٢-٣ نتعلم من خلال التطبيق

لقد تعلمت أن العلامة التجارية هي هوية الشركة، وأن الشعار هو الرمز الذي يمثل ماهية الشركة ونشاطها. ستقوم الآن، بتصميم شعار جديد. والشعار كما تعلمت ليس فقط مجرد صور وكلمات بل أكثر من ذلك، فهو يذكر الناس بطبيعة عمل الشركة ككل، أي ما هي، وما عملها وما القيم التي تؤمن بها. عندما تنظر إلى شعار، فكّر بالأمر التالية:

• السوق المستهدفة: ما الفئات الأساسية من الناس التي تحاول الشركة الوصول إليها لتسويق منتجاتهم؟

• التعرف على اسم الشركة: غالبًا لا يتضمّن الشعار اسم الشركة، بخاصة إذا كان الاسم طويلًا، لذا فقد يكون من الصعب قراءة الشعار إذا كان صغيرًا. ولكن، عند رؤيتك للشعار، يجب أن تعرف على الفور أي شركة يمثلها هذا الشعار؟ وهل هذا أمر مهم؟

• الألوان: يمضي المصممون وقتًا طويلًا يفكّرون بالألوان التي سيستخدمونها. فالألوان لها دلالات مختلفة عند الناس. على سبيل المثال، غالبًا ما يُستخدم اللون الأحمر لإظهار الحماس، واللون الأزرق للتعبير عن الهدوء والسكينة.

١٥ محمد عبد الباق طرصة

حلّ التصميم

ابحث في المجالات عن شعارات العلامات التجارية المفضلة لديك. أرسم هذه الشعارات أو ألصقها أدناه.



الشعار

شركة لتصنيع الملابس الجاهزة

في رأيك، ما الذي يجعل من هذه الشعارات مميزة ولا يمكن نسيانها؟ هل هي فعّالة؟ ولماذا؟ هل يمكن تحسينها؟ كيف؟

وذلك لأنه الشعار مفيدة إذا كانت قصيرة ومفالة

بمع مفالة وذلك لسهولة حفظها

بمع وذلك للإبتكار والأبداع

١٢ / محمد عبد الجبار، صفا

ابتكر شعارك الخاص

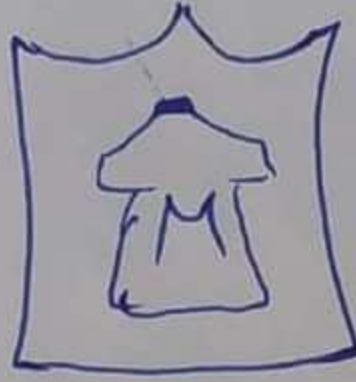
أنظر إلى الشعارات التي سبق أن اخترتها. ما التصميم الأقل تفضيلاً لديك؟ كيف يمكنك تحسينه؟
إجمع بعض الصور والكلمات المرتبطة بالعلامة التجارية، وارسم شعاراً جديداً.

التصميم الأقل تفضيلاً { وهو أن يكون اسم الشركة طويلاً

وذلك يفقد التصميم

التكبير { على التصميم وذلك من خلال وضع اسم
الشركة باللون

رسم الشعار الجديد



أكتب بضع جمل تشرح فيها معنى الشعار الجديد الذي ابتكرته.

اللوجو أو الشعار وهو رمز يوضع للعلامة المبروح أو النشاط
الذي تملكه الشركة في هذا اللوجو وتوضع ما عدا اسم الشركة
من أطلال

لنراجع إذا كان اسم الشركة قصيراً وواضحاً وصريحاً

١. ما الذي يجعل من العلامة التجارية مميزة ولا يمكن نسيانها؟

٢. كيف يجب أن يرتبط الشعار بالعلامة التجارية التي يمثلها؟

عن طريق الرسوم، الصور، اللغات، الرموز

تقييم ذاتي

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

أنظر إلى المبنى الذي تسكن فيه، وإلى الكرسي الذي تجلس عليه، وإلى القلم الموجود على طاولتك، كلها أشياء تمّ تصميمها. عندما تريد شركة إطلاق مشروع لمنتج ما، فإنّ المصمّمين يفكّرون أولاً بالشكل الذي سيكون عليه هذا المنتج وبطريقة استخدامه. كما ينظر المصمّمون أيضاً إلى السوق المستهدف، أي من هي الفئة من الناس التي سترغب في شرائه وكيف سيشترونه.

ما هي مبادئ التصميم الجيد؟ لنلقِ معاً نظرة عليها.

- التصميم الجيد هو الأيسر في الاستخدام.
- ليس ضرورياً أن يكون التصميم معقداً، لأنّه قد يصعب على الفئة التي تستخدمه معرفة كيفية استخدامه. لذا يجب أن يوفر التصميم الحل المناسب للعمل المطلوب.
- على المصمّمين أن يفكّروا بالطريقة نفسها التي يفكّر بها المستخدمون.

من الضروري اختبار تصاميم المنتجات قبل عرضها في الأسواق. وهذا يعني أن نطلب من مجموعة من الناس تجريب هذا المنتج. وتُعرف هذه المجموعة باسم «مجموعة التركيز». فإذا كانت لديهم مشكلة في استخدامه، فهذا يعني أنّه يجب على المصمّمين أن يعملوا أكثر على تحسين تصميم هذا المنتج.

ومن الضروري أيضاً أن يأخذ مصمّمو المنتجات في الاعتبار مبادئ الاستخدام، أي إمكانية إعادة استخدام المنتج النهائي أو إعادة تدويره بعد استهلاكه، لأنّه ما من أحد يريد أن يكون لمنتج ما، تأثير سلبي على كوكب الأرض.

هل ما زلت تعتقد أنّ الهاتف الذكي يبدو رائعاً؟ قد يصبح الأمر أكثر روعة عندما تفكّر بالجهد الذي بذل لابتكار التصميم.

لنستكشف

أنظر إلى مجموعة التصاميم التي يعرضها عليك معلّمك. ناقش ضمن مجموعتك أيّاً من التصاميم أكثر فعالية، ثمّ قم بترتيبها بدءاً من الأسهل في الاستخدام إلى الأصعب في الاستخدام. ما المشكلات التي يمكن أن تجدها في هذه التصاميم؟ وهل يمكنك أن تفكّر بطرق لتحسين هذه التصاميم؟

لنراجع

وذلك لأنه يجعل استخدام الأسيار سهل وسير

١. لماذا يُعتبر التصميم مهماً؟

٢. ما الذي قد يحدث إذا تمّ تصميم المنتج بشكل سيء؟

٣. ما بعض الأمور التي يجب أن يأخذها المصمّم في الاعتبار عند التخطيط للتصميم؟

٤. سهولة الاستخدام

٥. أن يكون التصميم بسيطاً وليس معقداً

٦. تفكير المصمّم بالطريقة التي يفكر بها المستخدمون

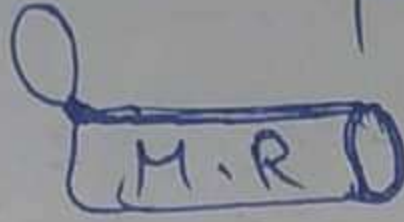
٧. يوفّر الحل المناسب

٨. إمكانية إعادة تدويره واستخدامه مرة أخرى

٢ / محمد عبد الجبار العتيق

٧. ما شعار العلامة التجارية لحافظة أقلامك؟ وضح مستخدماً الكتابة أو الرسم.

الشعار والرسم

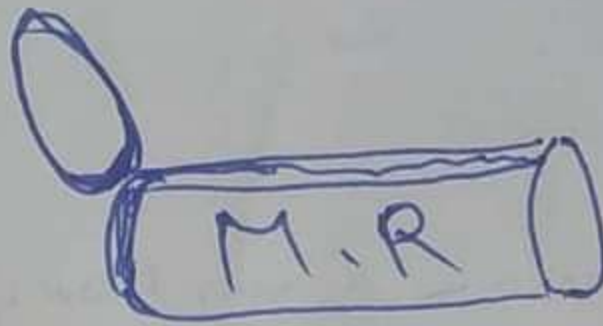


والآن، ما المادة التي استخدمتها في صناعة حافظة أقلامك؟
المواد المستخدمة

المغاسي - الجلد - الخيوط - سوستة للفتح والعلامة
أبرة خياطة أو ماكينة للخياطة

والآن، خطت لتصميمك.

التصميم



نعم إلى حد ما

لنراجع تم الأفعال عليها وبيع
كمية كبيرة منها

١. ما مدى نجاح تصميم حافظة أقلامك؟ هل كانت النتيجة كما خطت لها؟ ما الذي نجح بشكل
التصميم والشكل الجيد لها
جيد في تصميمك؟ وما الذي قد تغيره؟
صناعة الخيام للجلد والمغاسي افضل من ذلك

٢. ما التحديات التي واجهتها في جعل تصميمك مستداماً من الناحية البيئية؟

← أو استخدام الجيد لها
تقييم ذاتي

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

يساعد الإعلان، بشكل عام، على نقل المعلومات عن منتج أو خدمة معينة. والإعلان الفعال يعكس بشكل مستمر وواضح العلامة التجارية للشركة، ويقوم بإعلام الناس وتثقيفهم وإقناعهم، بالإضافة إلى مساعدتهم على تذكر المنتج أو العمل التجاري. فالإعلان الجيد والناجح يجذب الناس ويثير انتباههم. وللمحافظة على لفت انتباههم، يجب أن يكون الإعلان قابلاً للتصديق ومميزاً وفريداً ولا يُنسى.

ومن أفضل الإعلانات هي تلك التي لا يمكن شراؤها بالمال: هل رأيت يوماً عميلاً على شاشة التليفزيون يصف منتجاً أعجبه ويطلب من الجميع شراءه. هؤلاء العملاء جربوا المنتج واقتنعوا به. وفي هذا النوع من الإعلانات يقوم العملاء المقتنعون بإخبار العملاء المحتملين عن مدى رضاهم عن عمل أو نشاط تجاري. ويُطلق على هذا النوع من الإعلانات اسم التسويق الشفهي، ويُعتبر ذا مصداقية ولا يُنسى. فالمستمعون يهتمون بسماع كلام الناس الذين يعرفونهم ويثقون بهم.

يجب على الشركة القيام ببعض الأمور لضمان نجاح الحملة الإعلانية:

• ابتكار شعار: أكتب شعاراً يلخص ما ترمز إليه علامتك التجارية. يجب أن يقتصر هذا الشعار على بضع كلمات فقط. بعدها، اربط الإعلان به. هل تحتاج إلى أفكار؟ قم بوصف شركتك أو منتجك في ثلاث كلمات فقط، ولاحظ ما إذا كان هذا الوصف يلهمك.

• القدرة على التنافس: تأكد من أنك تعرف كل المستجدات عن منافسيك. بهذه الطريقة، يمكنك إعداد إعلانات بارزة وجذابة.

٢ / محمد عبد الباق

• الصدق في الإعلان: يجب أن تكون دائماً صادقاً وتعطي المعلومات الصحيحة، لأن العملاء سيكتشفون لاحقاً إذا ما وعدت بأشياء غير صحيحة. إضافة إلى ذلك، إنه من غير القانوني إعطاء معلومات خاطئة في إعلان ما.

لنستكشف

اعمل ضمن مجموعة. قم بعصف ذهني لجمع الأفكار عن إعلانين أو أكثر شاهدتهما مؤخراً يروجان لمنتجات تتسم بالاستدامة. في رأيك، ما مدى نجاح هذه الإعلانات؟ ولماذا؟

لنراجع (أ) أن يكون الإعلان فعالاً ويعكس بشكل متكرر (ب) جذب الانتباه (ج) أن يكون قابلاً للتصديق ومميزاً وفريداً (د) أن يكون قابلاً للتصديق ومميزاً وفريداً

١. ما الذي يجعل إعلاناً ما فعالاً؟

٢. لماذا يُعتبر التسويق الشفهي أفضل من أنواع الإعلانات الأخرى؟

٣. كيف تتم عملية التسويق الشفهي؟

٤. وذلك من خلال كاشفات التليفزيون يصف منتجاً أعجبه ويطلب من الجميع شراءه

ويطلب الجميع شراءه

الموضوع ٥-٢ نتعلم من خلال التطبيق

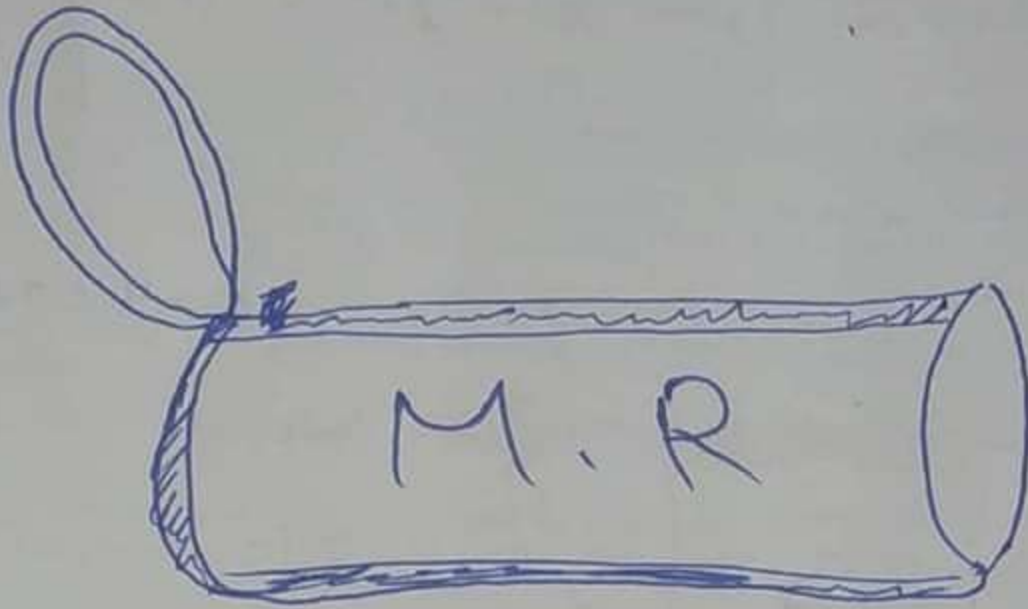
١ / محمد عبد الباقى

لقد تعلمت عن العناصر التي تجعل الحملة الدعائية فعالة أو ناجحة. والآن، حان الوقت للقيام بحملة إعلانية تروج فيها لحافظة الأقلام التي صممتها في الموضوع ٤-٢.

العلامة التجارية: ما طبيعة العلامة التجارية لحافظة أقلامك؟ أكتبها في جملة أو جملتين.

وهي حافظة لتخزين الأدوات والأقلام وما سيجل اسم الموقع والصناع

الشعار: أرسمه أو ألصقه أدناه.



المنافسة: كم عدد منافسيك؟ صف طبيعة العلامة التجارية لحافظة أقلامك بالنسبة إلى منافسيك. كيف يروجون لمنتجاتهم؟

هي حافظة لتخزين الأقلام والأدوات والحفاظة عليها من الرطوبة والضلع
وسم التسوية عن طريق سمة التمييزيون أو عن طريق المشروب

كيف يمكنك أن تميز وتبرز الإعلان الخاص بمنتجك؟ أكتب أفكارك.

عن طريق الإعلانات الممولة عن طريق الإنترنت

املا الجدول بالمعلومات المناسبة عن حافظة الأقلام التي صممتها.

ما اسم المنتج؟	ما الخصائص التي يتميز بها؟	ما الفائدة منه؟	كيف يُفيد المستخدم؟
حافظة أدوات وأقلام	حماية الأدوات والأقلام من الوقوع والضرع	تخزين الأقلام والأدوات	الحفاظ على الأقلام والأدوات

كيف سيبدو إعلانك التجاري؟

كم عدد المشاركين في الإعلان؟	الإطار الزمني والمكاني، الموسيقى، الإضاءة، الأزياء	العلامات التجارية والنص المكتوب	ملاحظات المخرج
٦	واضح وجذاب جداً	حافظة أقلام وأدوات M.R	تم البيع من عمل المنتج بطريقة جيدة جداً وذلك عن طريق استوف وإعلانات

أكتب سيناريو لإعلانك، ثم اعرض حملتك الإعلانية على زملائك في الفصل.

لنراجع

١. فكّر في حافظة الأقلام التي صممتها وفي حملتك الإعلانية. ما الأمور التي نجحت؟ وما النقاط التي يمكن تحسينها؟ مراعاة الأقسام المختلفة

٢. فكّر في منافسيك. أكتب فكرة جيدة تعلّمتها من كل واحد من منافسيك. أكتب المعلومات مهاراتهم ولقوتهم بارزة راسلهم هذه للنظر

تقييم ذاتي

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

لقد ألهمت أساليب السيد فتحي المعمارية مهندسين معماريين ومخططين حول العالم، وذلك من خلال تشجيعه على استخدام المواد والخامات التقليدية مع المبادئ المعمارية الحديثة.



٢ / شاهد فيديو

لنشاهد مقطع فيديو

شاهد مقطع الفيديو حول السيد حسن فتحي ومسيرته المهنية الجديرة بالاهتمام. في رأيك، ما هو أهم إرث خلفه وراءه؟

لنستكشف

كان السيد فتحي يؤمن بأهمية استخدام الخامات والتصميمات التقليدية في مبانيه. ما أكثر تصميمات المباني التي حازت إعجابك في منطقتك؟

لنراجع لكتابة الجزات والمهارات وبناء جيل واعي ومتعلم ومتنوع

١. ما أهمية المساعدة في تدريب أفراد من المجتمعات المحلية والتشجيع على تنمية المهارات؟

٢. كيف يمكن للمهندسين المعماريين والمخططين مراعاة البيئة المحلية عند تصميم مشروعات البناء؟

وهي تتنوع بين جيل واعي ومتعلم ومتنوع مع الحفاظ على الهوية وفنارة فنهم

تريد السيّدة راو المساعدة في حماية الحياة النباتية الفريدة في الهند، وتعتقد أنّ مفتاح تحقيق ذلك يكمن في مساعدة الناس على أن يصبحوا أكثر تفاعلاً مع الطبيعة التي تحيط بهم. وتعتقد بأنه يجب على الأجيال الشابة أن تشعر بهذا الارتباط الخاص والمميّز بالطبيعة كي يرغبوا في حمايتها.

توضّح السيّدة راو أنّ الأشخاص يجدون صعوبة في فهم النبات والأشجار على الرغم من أنّهم يمثلون خلفية لحياتنا اليومية، وتشكّل حجر الأساس للبيئة الطبيعية وتعتمد عليها الحيوانات والطيور.

يشمل مشروع السيّدة راو توثيق النباتات والأشجار من خلال رسمها. وعندما تخطّط السيّدة راو لرسم النباتات والأشجار، فهي تعمل عن كتب مع خبراء في علم النبات كي تكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية. وتركّز على كلّ أجزاء النباتات أو الأشجار المهمّة، بما فيها الأوراق والأزهار والفاكهة والبذور. وأحياناً، يتعيّن عليها الجلوس عند قاعدة شجرة طويلة جدّاً لفترة طويلة لرسم تفاصيلها بدقّة.

وقد برزت لوحات السيّدة راو في كتب عدّة عن النباتات والحيوانات في الهند وعلى أغلفة الكثير من الروايات الشهيرة. وتعمل حالياً على كتاب للأطفال ممتع وغني بالمعلومات يتناول النباتات الغريبة والرائحة في الهند، بما فيها النباتات السامة والنباتات آكلة اللحوم وحتى نبات الياقوت الذي تفوح منه رائحة اللحوم المتعفّنة!

٢ / محمد عبد السلام

لنشاهد مقطع فيديو

شاهد مقطع فيديو حول نيروبا راو. كيف تُلهم الآخرين من خلال عملها؟ ما الذي بإمكانك القيام به كي تُلهم شخصاً آخر؟

لنستكشف

فكّر بالنباتات والأزهار والأشجار التي تنمو في المنطقة التي تعيش فيها. هل أيّ منها معرّض لخطر الانقراض؟ قُم بتصميم ملصق تسويقي. اشرح فيه أهمية حماية هذه النباتات والأزهار والأشجار. تأكّد من أن يتضمّن ملصقك رسماً أو صورة لها، إضافة إلى شرح عنها.

لنراجع

١. لماذا يجب أن تكون رسومات النباتات والأشجار والأزهار دقيقة علمياً إضافة إلى كونها جميلة؟
٢. كيف يمكن أن تساعد الإعلانات التليفزيونية على تشجيع الناس في المحافظة على النباتات والأزهار والأشجار؟ و ذلك عن طريق الوعي الجيد

أسئلة المراجعة

١٢ محمد عبد الباقى

اقرأ وأجب

١. صف حديقة تعرفها ويعجبك تصميمها؟ لماذا؟

يوجد حديقة المنزل

(أرزبوت + عمارة بيضاء - مكان للحسين)

٢. كيف يمكنك العناية بملابسك بطريقة توفر من خلالها المال وتحمي البيئة؟

الحفاظ عليها فترة طويلة صيد للبستر

لأن سرار لها أقل من البياض يعني استخدام موارد بيئية أقل

٣. ما الفرق بين العلامة التجارية والشعار؟

العلامة التجارية / وهي توضع هوية الشركة وبيعها

الشعار / وهو رمز يوضع المشروع أو النشاط للشركة

٤. ما الذي يجعل تصميم المنتج جيدًا؟

أن يكون سهل الاستخدام / أن يكون بسيطاً / أن يوفر الحل المناسب

٥. ما الغرض من الإعلان؟

الإعلان والترويج للمنتج

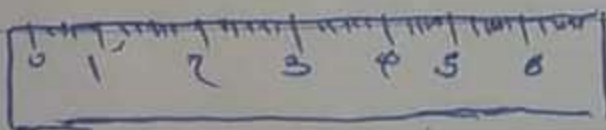
أكتب

فكر في منتج مشهور، تعرفه وتحبه. صف التصميم والعلامة التجارية والشعار والإعلانات التي شاهدتها عنه. في رأيك، لماذا عُرف واشتهر هذا المنتج؟

B.R

المطر

أن يكون سهل وبسيط الاستخدام



التفكير الناقد

فكر وأجب

١. هل تعتقد أنه يجب إنشاء حدائق جديدة في عدد أكبر من الأحياء والمجتمعات؟ لماذا؟ وما الفائدة من ذلك؟

نعم / مظهر جمالي

وذلك لتنقية الهواء

٢. صف إعلانًا عن منتج ما، سبق أن سمعته أو رأيته. هل جعلك هذا الإعلان أكثر اهتمامًا بالمنتج؟ لماذا؟

المسطرة / نعم / لأنه سهل وبسيط الاستخدام

نشاط المراجعة

راجع وأجب

١. تخيل أنك ستصمم قطعة ملابس جديدة لك. ما نوع القماش الذي ستختاره؟ لماذا؟ ما الخصائص الأخرى التي ستدخلها إلى تصميمك؟

(القطن - اللقمان) لأنه من النباتات الطبيعية

الاذباج من الشكل

٢. فكر في منتج تكنولوجي ترغب في تصميمه؟ في رأيك، ما نوع التصميم الذي يجب أن يكون عليه؟ ولماذا؟

لعبة أطفال تعليمية / المادة العلمية

أن يكون سهلاً وجذاباً للنظر واللوانه واضحة ومناجبة

السؤال الرئيس

ما أهمية التصميم في عالمنا اليوم؟

* الابتكار

* القدرة على التنافس

* الترويج للمنتج