

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا



عنوان الدرس وجبة غذائية متوازنة والعناصر الغذائية

الخميس

الثلاثاء

الاثنين

الأحد

اليوم

التاريخ

الفصل

الطهارة

د/ مروه القاضي

الأهداف و- في نهاية الدرس يجب أن تكون الطالب قادراً على أن:-

- (1) يشرح مكونات الوجبة الغذائية المتوازنة .
- (2) يميز مخططاً لوجبة غذائية صحية .
- (3) يفهم أهمية ممارسة الأنشطة البدنية .
- (4) يعد العناصر الغذائية والأطعمة التي تحتوي عليها .
- (5) يوضح أهمية كل من العناصر الغذائية .
- (6) يوصي مشروبات الذلجان والعناصر الغذائية المتوفرة فيها .

* تتفاعل معاً (السؤال التمهيدي) :-

- ← ما أنواع الطعام التي تتسبب في البقايا؟
- ← ما أنواع الطعام التي تزودك بالطاقة؟

* لتتعلم (الفترة الأساسية) :-

- ← مفهوم التوازن في طعامك اليومي .
- عنتناك وجبة طعام يجب أن تكون هذه الوجبة متوازنة، وهذا يعني أن تتضمن وجبتك الغذائية مجموعة متنوعة من مصادر أصناف الطعام والكميات متوازنة .
- ← الحبوب والبقوليات والخضروات والفواكه .

جزءاً من نظامك الغذائي، لذا يجب تضمينها في كل وجبتك والحبوب الكاملة هي أيضاً مهمة وموجودة في الخبز الأسمر ، والبرغل ، والأرز البني والحمص .

← ممارسة التمارين الرياضية .

مضية لنا، لذا يجب أن تعاريف النشاط البدني لساعة واحدة يومياً ، ومن المهم أيضاً أن تشرب ماء نظيفاً ويكون 8 الكواب يومياً على الأقل .

← امراض هامة يجب تذكرها :-

٢

- تناول كميات من الخضروات والفاكهة .
- تناول كميات أقل من الحلويات .
- اجتناب المشروبات الكاملة قدر المستطاع .
- تناول اللحوم الخالية من الدهون .
- اشرب الماء نظيف ٨ أواب لوزياً على الأقل .
- اجتناب الأطعمة غير المفيدة بالزيت .
- مارس الرياضة البدنية يومياً .
- لا تصيب الحوامل الكثير من الزيت أو السكر أو الملح .

← أنواع العناصر الغذائية :-

- * الكربوهيدرات :- تشمل النشويات والسكريات ، ويقوم جهازنا الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكر الجلوكوز ، والذي يزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها مثل الأرز والسكر .
- * البروتينات :- تحتاج أجسامنا إلى البروتينات لتؤدي وظائفها في بناء الأنسجة وتوليد الطاقة مثل الألبان واللحوم والبقول .
- * الألياف :- تعتبر مهمة لعملية الهضم وتضبط مستوى السكر في الدم مثل الحبوب الكاملة والخضروات والفواكه .
- * الفيتامينات :- يحتاجها الجسم للحفاظ على صحته ومقاومة الأمراض مثل فيتامين A لقوى النظر ، فيتامين C في تعزيز المناعة ومقاومة الأمراض .
- * الأملاح المعدنية :- الكالسيوم والحديد للمحافظة على صحة العظام والأسنان والحديد مهم للدم مثل اللحوم الحمراء والأسماك وأنواع من الخضروات .

← الدفون ←

هو مصدر المجهول على الطائفة وتساعد على إمتصاص الفيتامينات مثل الدهون الصحية الموجودة في المكسرات والبذور والزيتون والسماك والذقون والادوية والعصائر والفاكهة والخضراوات الموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان .

← الماء ←

عنصر مهم جداً موجود في كل ما نأكله نتصرف به ونشرب حوالي 1.9 لتر من وزن أجسامنا ويساعد في التخلص من السموم . إمتصاص الفيتامينات

* لنستكشف :-

← فكر في بعض الأطعمة المفضلة لديك ، وكيف يمكنك أن تجعل منظومة غذائية متوازنة ؟
← ماذا تناولت البارحة على العشاء ؟ أذكر المكونات ومن ثم أذكر العناصر الغذائية التي حصلت عليها هنا وجبتك ؟



* لنراجع :-

- ← ماذا نعرف تناول وجبة غذائية متوازنة ؟
- ← لمقدتناح إلى كميات إضافية من الماء إذا كان الطقس حاراً أو إذا كنت تفارس نشاطاً بدنياً ؟
- ← ما العناصر الغذائية المتوفرة في كل من أصناف الطهارة العالية :
قطعة سمك طرية ، فول بالزيت واللحم مع خبز منظومة
حبة برتقال ، قطعة من الخبز ؟
- ← ما الأهمية أن تحصل على كل أنواع العناصر الغذائية من النظام الغذائي الذي تتبعه ؟
- ← ما الأضرار التي تحدث ؟ وما العناصر الغذائية التي تتفحصها ؟

* تقييم الدرس :-

يقوم الطالب بتقييم أهداف الدرس

جيد جداً جيد بحاجة إلى جهود أكبر

عنوان الدرس نظام غذائي صحي والطعام الصحي غير

الخميس

الثلاثاء

الاثنين

الأحد

اليوم

التاريخ

الفضل

الطهارة

د/ مروه القاضي

* الأهداف :- في نهاية هذا الدرس يجب أن يكون الطالب

قادر على أن :-

٤

- (١) يوضح كيف يكون الطعام صحياً .
- (٢) يشرح ما الذي يجعل الوجبة الغذائية متوازنة .
- (٣) يقدم اقتراحات مبدئية لإعداد أطباق غذائية صحية .
- (٤) يتعرف على العوامل التي تجعل بعض الأطعمة غير صحية .
- (٥) يقارن بين الأطعمة الصحية وغير الصحية .
- (٦) يشارك في النقاش مع زملائه في الفصل حول الطعام الصحي وغير الصحي .

* تفاعل معاً (السؤال التفصيلي) :-

- ← يجب جميعاً أن نتناول وجبة خفيفة بين الوجبات، ما هي الوجبة الخفيفة التي تفضلها ؟ وهل هي صحية ؟
- ← إذا كنت تملك مبلغاً من المال، لتنفقه في شراء

بعض الأطعمة ، فما الأطعمة التي تفضل شراءها ؟ ولماذا ؟

5

لنتعلم (المقالة الأساسية) :-

← ما اعلينا ان نأكله يومه هي الكمية ؟

تقريباً أنواع العناصر الغذائية ، ونعلم أنها تساعد جسمنا على الإستمرار في النمو .

الطعام الجيد / هو الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن ومنها :- الحبوب الكاملة - الفاكهة - البقوليات - الفسريات - منتجات الألبان - الحوم الخالية من الدهون - الأسماك - البيض .
← الوجبات السريعة هي وجبات غير صحية لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الملح - الدهون - السكر .

← يحتاج الأطفال إلى وجبات متوازنة تحتوي على العناصر الغذائية مثل الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة والبروتينات مثل الكشري يحتوي على الأرز والبطيخة والفاكهة التي القليل من الألياف الغذائية الغنية بالسكر .

← حاول أن تتذكر أن اختيار وجبات صحية للفرد ، للحصول على تلك العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم ، فوجبة الغذاء المفصلة لديهم هي العلووية .

← المشاكل مع الوجبات السريعة :- الوجبات السريعة مغرية ، يمكن

الحصول عليها بسهولة وعادة ما يكون مذاقها لذيذ ولكنها ليست صحية لأنها تحتوي على كميات قليلة من الفيتامينات والبروتينات المعدنية فيجب خفضه .
← تحتوي على كميات كبيرة من السكر والكثير من السكر وخصوصاً .



نشاط (أ)

تخيل أنك أنت وزملائك في المجموعة تعملون في تشيبت تليفزيونية مخصصة للفرحة اليوم، ستعملون معاً لإعداد برنامج تليفزيوني عن الوجبات الغذائية المتوازنة وعرض هذا البرنامج ستبكرون ووجهك غذائية جديدة متوازنة وستقومون بهناقسطاً .

① اختر طبقاً محبوبه لكلم في المجموعة واذكره .

- ما مكونات الطبق الذي اخترته ؟ وما العناصر الغذائية التي تحتوي عليها ؟

② قسّم في بعض الظروف الجديدة والمتنوعة لإعداد الطعام بشكل محلو وعينك وعنه بالعناصر الغذائية .

③ خصص لكل فرد في المجموعة دوراً يؤوله في البرنامج التليفزيوني .

④ اعرض أمام الفصل برنامجك التليفزيوني أو سجله في حال وجود جهازك

دكن أو جهاز تسجيل فيديو .

نشاط (ب)

* اختر أحد الموضوعات من الجدول أو سجد لك معلمك موضوعاً

وستكون في المجموعة (٢) أو في المجموعة (ب)

المجموعة (ب)

المجموعة (٢)

الموضوع

١ -	لا يجب أبدأ على الأطعمة تناول	- من المسموح أحياناً أن يتناول الأطفال
	الحلوى والمشروبات الغازية .	الحلوى والمشروبات الغازية
٢ -	يجب على المدارس أن تقنع تناول	- يجب أن تتراكم الأطعمة الحريفة
	الحلوى والمشروبات الغازية في الوجبات	لاختيار ما يربو تناوله في الوجبات
٣ -	يجب على المدارس مصادرة كل الحلوى	- لا تحيد للمدارس أن تأخذ أي
	والمشروبات الغازية التي تضرها	معاً منه أي
	الغلامين إلى المدرسة .	تفني .

- ٣- تحتوي على كميات كبيرة من الملح، تحتاج إلى بعض الملح في نظامنا الغذائي ولكن يجب ألا نفرط في تناوله .
- ٤- لا تحتوي على الحبوب الكاملة والكثير من الألياف .



استكشفي (مناقشة موضوع الدرس) :-

- ← ماذا تناولت البارحة على الفداء؟ هل تناولت وجبتك الصحية؟
- أذكر وجبة خفيفة صحية بإمكانك تناولها غداً .
- ← فكر في الوجبات الخفيفة غير الصحية التي قد تناولها ولين
- بإمكانك أن تجعل منها وجبات صحية أكثر؟



لنراجع (التغذية الراجعة) :-

- ← في رأيك إلى أي حد نظامك الغذائي صحي؟ ولماذا يمكن تحسينه؟
- ← أي من الأطعمة التالية غني بالشرب والعناصر الغذائية؛ طبق الملوحة
- مع الأرز البني؟ أم طبق المكرونة البيضاء مع الجبنة؟ ولماذا؟
- ← هل تعتقد أنك تعلمهم أنهم أنت تعرف العناصر الغذائية الموجودة في الأطعمة التي تتناولها؟ ولماذا؟
- ← ما الذي يجعل الوجبات السريعة أقل صحية من الوجبات الأخرى؟
- ← ما الوجبات الخفيفة الصحية التي بإمكانك أن تأخذها إلى المدرسة؟
- ← في رأيك هل الطعام المعد في المنزل صحي أكثر من الطعام الذي تشتريه من المطاعم والباعة؟ وهل يمكنك ذلك؟ ولماذا؟



حالت الوقت لتتذكر الصبح التي استخدمها ؟ وأعمل مع صلاتك
في المجموعة ؟ اولا لدعم موقفك سرياً بل في الشخصية
والإسعاد بصنادير مرفوته .



رابع وأجب (مراجعة)

- ← هل استمتعت بالعمل ضمن مجموعة ؟ وماذا ؟
- ← فكر في ظهور آخر ليملك أن تفعله وتقوم بتغييره ؟ وما الملوات
التي ستضيفها إليه ؟
- ← هل وجدت صعوبة في بناء الصبح لدعم موقفك ؟ برأيك
- ← كيف تستطوع مدرسك مساعدة التلاميذ على اختيار وحيات
معلم وحيات خفيفة مريحة أكثر ؟

تقييم الدرس

ليقوم الطالب بتقييم أهداف الدرس :

بجداً جيد جامعة إلى جيد





الخميس

الثلاثاء

الإثنين

الأحد

اليوم

التاريخ

الفصل

الوحدة

د/ مروه القاضي

في نهاية هذا الدرس يجب أن يكون الطالب قادراً
على :-

الأهداف

- (١) يفهم الحاجة للمحافظة على سلامة الطعام .
- (٢) يهتق إرشادات السلامة الغذائية .
- (٣) يتعرف على الملونات والعمامر الغذائية في كل من الشراب الطبيعي والصناعي ويصنع سيجل .
- (٤) يجدد الحلول للمشكلات التي قد تنتج أثناء صناعة الشراب الطبيعي .
- (٥) يتبع إجراءات السلامة المهنية في صناعة منتجات الفالوة .



لتفاعل معاً (السؤال التمهيدي) :-

→ لماذا يجب أن نأخذ على نظافة المطبخ .

→ أي شراب فالوة تفضل؟ ولماذا؟



لتعلم (الفكرة الأساسية) :-

- البعض منا يعلم ما الذي يجعل الطعام مغذياً ، ولكن لا يعرف



بعد الغائبة الغذائية للشراب الطبيعي والصناعي :-

- الشراب الطبيعي يتوضع على الطاولة ، فإنه بالتالي عنه بالتصميمات
والذم لمخ المعدنية . أما الشراب الصناعي ، فيتكون من الماء والسكر
جمايز ويطبخ بالطاقة ، إذ أنه آمنة العناصر الغذائية المتوفرة فيه
قليل جداً .

١٠



* طريقة إعداد الشراب وحفظه :-

يتم تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة مما يساعد في القضاء
على البكتريا .

يتم إضافة مادته حافظته لحمايت الشراب من العفن والبكتريا .
الآن ، أصبحت زجاجات الشراب تدوم لوقت أطول بعد أن تم
بعض المشكلات التي تحدث أثناء صناعت الشراب منها :-



- قد يكون لون الشراب داكن جداً ، ما يعني أن السكر المستخدم فيه
غير نظيف . لذا لا بد من استخدام سكر نظيف وموافق .
- وفي شراب آخر ، ظهرت طبقاته منفصلتان ، طبقة مائية وطبقة عذرة ،
لأن السكر لم يذوب بالشكل الصحيح لذا يصبح بإضافة السكر إلى السائل
عند ما يكون ساخناً سيحل حلاطه .

تتعلق من خلال التطبير (النشاط) .



نشاط (١)



* ستجرب إختياراً يمكنك من خلاله مراقبة عملية نمو العفن والبكتريا اذلاً ، فتحتاج
إلى تصنيع المواد التالية :-

- ← ثلاثة أكواب معاً نظيفاً .
- ← ثلث كوب من الماء .
- ← ثلث كوب من الجلوكوز .
- ← ملعقة صغيرة من الخميرة .
- ← ملعقة واحدة من لحم البقر .
- ← أعواد نظيفة .





ملصقات أو بطاقات لأصناف ليمونة الكفاية عليها .
 - قوالب مطبخ .

* الخطوة الأولى: - أطلب من شخص أن يساعدك على غلي الماء وأضيق العسلر
 ومكعب المرق والبيلا سيه وأخلطها جيداً حتى تترك بالآونات وهم تنضجية الخليط
 والتركه جانباً ليضرع دقائقه .

* الخطوة (٢): - امسك الخليط وهو ساخن . بالصاوي في الأوعية . وهم تنضجها
 باستخدام قوالب مطبخ نظيفة . مع الخليط يسرد بالكامل .

* الخطوة (٣): - امسح بعود نظيف نظيف أيامه الأسطح المحيطة به . مثل محاولة
 أو الأرض أو لوح التقطيع .

* الخطوة (٤): - امسح بعود القطن نفسه أعلى خليه أحد الأوعية ثم غطه
 وآلب عليه اسم الصانع أو الشرح الذي تمت بسعده ونفس الخطوة باستخدام
 عود نظيف آخر ووعاء فخلق .

* الخطوة (٥): - ضرع الأوعية في مكان آمن حيث لا يسهل أحد . انظر لترى ما
 الذي يحدث بعد بضعة أيام تبدأ برؤية العفن والبكتريا تنمو عليها .
 * الخطوة (٦): - نذركه الشاي في جودك والتقاط الصور .



نشأه (٢)



سنستخدم المعلومات التي تعلمتها لتعد منتجاً من الفالوجة . يملكه أن
 يكون هذا المنتج سلطه فالوجة أو مربى أو حلوى مصنوعة من الفالوجة
 أو عصيراً طبيعياً .

الخطوة (١) اختاروا وصفة واستعينوا بكتاب الطبخ أو الإنترنت .
 الخطوة (٢) وزعوا الذوار على أفراد المجموعة .

الخطوة (٣) أعدوا قائمة بالمعطيات التي تبين عليهم القيام بها
 قبل إعداده للوصفة وأتت أعدادها وبعد الانتهاء من إعدادها .

ما الذي يجعله آمناً للذئب ويفسد الديد من الأضغمة إن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة، وهنا إن لم تبد لنا فاسدة، فقد يكون من الظن تناويعها - تعيش الكائنات دقيقة مثل البكتيريا والعضن والظفريات في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي المعامل. تتغذى هذه الكائنات على السكريات والعضن الغذائية الأخرى وتتفوق في ظروف بيئية دافئة ورطبة. لهذا السبب، من المهم الإبقاء على بعض الأطعمة باردة - إذا تراكمت اللحم أو الدجاج أو السمك أو اللبن خارج التلافة لا تتراكمه ساعة عندما يكون الطقس حاراً (ولمدة ساعتين عندما يكون الطقس التبرودة) فقد تفريغ إذا تناولتها.

- الضوالة والخفريات التي تبقى خارج التلافة قد تبدأ بالتكاثر بعد فترة من الوقت وقد تصبح لينة وتطور طيما نفع رائحة وتفوح مع رائحة كعوبية مما أنفوا قد تذبذب الديات والحشرات الأخرى. وحتى داخل التلافة،

* إرشادات السلامة الغذائية:

→ المحافظة على نظافة أسطح المطبخ.

→ فصل الطعام الخا من الطعام المطبوخ.

→ طبخ الطعام بشكل صحيح.

→ حفظ وفرد الطعام في درجات حرارة آمنة.

→ استعمال المياه النظيفة للطبخ.



* التمييز بينه الشراب الطبيعي والصناعي:-

- الشراب الطبيعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفواكه الطبيعي،

فيما يتكون الشراب الصناعي من السكر والماء ولصنع قلبية من

الصنكعات والعلوانات الطبيعية أو الصناعية، وغالباً ما

يحتوي على نسبة أعلى من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي

والصالح من سترات مركزات يخلط مع الماء.

١٢





- فكر في بعض أنواع المشروبات الذي يتم تقديمه في المناسبات الخاصة
 من أشكاله وألوانه. هل هو مشروب طبيعي أم صناعي؟ كيف
 تم صناعته كل من المشروبات ومهما لم تكن؟ كيف تستعمل
 عند شربها؟



← ما الذي تعلمته عن العفن والبكتريا نتيجة لهذه التجربة؟

← لم تعد للهم أنت تغسل يديك باستمرار؟

← أذكر الطرود التي تشابه في طعم كل من شراب العنبير الطبيعي والصناعي؟

← ما نوع الشراب الذي قد يكون أكثر صحة الشراب الطبيعي أو الصناعي؟

← إذا كنت تقوم بصنع شراب طبيعي في المنزل، فقول ستحتاج إلى

استخدام ملونه عبقراً الشراب نفسط.



يقوم الطالب بتقييم أهداف الدرس

جيداً جيد بحاجة إلى مجهود أكبر





عنوان الدرس الإسعافات الأولية والسلامة والسلامة في المنزل



الأحد | الإثنين | الثلاثاء | الخميس

د/ مروه القاضي

اليوم
التاريخ
العنوان
المدة

الأهداف

- في نهاية هذا الدرس يجب أن يكون الطالب قادراً على أن :-
- (١) يحدد العناصر الأساسية التي يجب أن تتوفر في حقيبة الإسعافات الأولية.
 - (٢) يتعرف على بعض الإجراءات الأساسية للإسعافات الأولية.
 - (٣) يتعرف على ممارسات الأمن والسلامة في الأماكن العامة المكتبة مثلاً.
 - (٤) يحدد المخاطر التي يمكن أن تحدث في المنزل.
 - (٥) يطبق بعض خطوات السلامة التي يجب إتخاذها في حالات الطوارئ في المنزل.
 - (٦) يبحث عن خطوات السلامة للمخاطر الأخرى المحتملة ويشرحها.

تفاعل معاً (السؤال التمهيدي)

- ما هي حقيبة الإسعافات الأولية؟ وما العناصر التي تتوفر فيها عادة؟
هل سبق لأي شخص استخدم حقيبة الإسعافات الأولية لمساعدتك
في موقف ما؟ إذا كان الأمر كذلك، فما الذي قارب؟
هل سبق لك أن رأيت في حياتك الواقعة أو على شاشة
التلفزيون، حالة طوارئ في المنزل متعلقة بالغاز أو الكهرباء؟
ما الذي حدث؟ وكيف تعامل المختصون مع الموقف؟

11 - استخدام الإسعافات الأولية :-

- * المراد الموجودة في حقيبة الإسعافات الأولية :-
- 1) قديم إصبع اللسان
- 2) الرباط الطبقي (العصاة العاطفة)
- 3) كريم مطهر للجروح
- 4) الكمادات الباردة أو الساخنة
- 5) شاش معقم
- 6) المصارت اللينة
- 7) قسطرة لدم وجراف

12 - آليات الحفاظ على السلامة في المنزل :-

- المخاطر ← خطوات الحفاظ على السلامة
- * تسرب الغاز الطبيعي ← * غادر المنزل على الفور
- * لا تدفئ أي موقد
- * بلاغ خدمة المأوى
- * إنقطاع الكهرباء ← * لا تفتح التلاجة للمخاطر على بركة الطعام
- * أفضل الأجهزة الإلكترونية
- المقابس
- * الحرائق في المنزل ← * أطفئ كل مغانج البوتاجاز
- * استخدام عظام المتلاجة لإخماد الحرائق
- * التأكد من توفر طفاية حريق بالمنزل
- * الاتصال بالكوادى إذا خرج عن السيطرة

لتستحق

* سيعرض عليك خمسة سيارات يوهات لكن سياريو جيد ما إذا كان من القطن أن تساعد الأشخاص مع استخدام الإسعافات الأولية . لكن لا تتطوع مساعدتهم ؟ لانفسك أن تذكر للمواد التي قد تستخدمها من خمسة الإسعافات الأولية .

* قبل انك تتقوم بإنشاء أتيب معلومات لحادث الطوارئ في المنزل . ما الصناعات التي قد يتضرر بها ؟ وما نوع معلومات السلامة والإسعافات الأولية التي قد تكون مفيدة للعامل ؟

لمراجع (التعددية الراجحة)

- ١- ما الحوادث أو المواقف التي قد يكون من غير الذهان لك أن تساعد خلالها شخصاً مهابياً ؟
- ٢- هل تعتقد أنه كان من الممكن تضاد أي من الإصابات التي قرأتها على فة هذا الدرس ؟ وليف ؟
- ٣- لماذا تسمى الإسعافات الأولية بهذا الاسم ؟ ومن يجب أن يتعلم عن خطوات وليفية استخدأ حقيقة الإسعافات الأولية ؟
- ٤- ماهو بعض الأسباب الشائعة لإندلاع الحرائق في المنزل ؟
- ٥- لماذا يعتبر تشغيل الأضواء أو الأجهزة الإلكترونية أمرًا خطيراً عند استنشاق رائحة تسرب غاز ؟
- ٦- أي من خطوات الحفاظ على السلامة التي تعلمتها أكثرها كثرة على دراية بها ؟ وأي منها أدق تسلياً أكثر ؟

تتعلم من خلال التجريب (النشاط)

نشاط ١-٢ - ستعمل مع زميل لك في الفصل على إجراء سيناريو في المدرسة إذا إهم نظرت إلى مساعدة شخص تعرض لحادث أو إصابة.

استعن بمخططات التنظيم التالية لمساعدتك على التفكير في سيناريو واقعي واتخاذ القرارات عما سيكون عليه الحل الأفضل فيم الوضع وظم له وطبقه وفهم النتائج .

نشاط ١-٣ - لاحظ الأمثلة التالية عند المخاطر في المنزل . وابتدع

الخطوات التالية وأملأ المسطحات لجمع معلومات مرجعية عند

- ← حريق في بيت الأصدقاء
- ← انفجار مواشير المياه
- ← صعقات كهربائية



← قيم ليسوا إستجبت بسرعة لإسعاف زميلك عند حدوث إصابته
 في المكتبة . حول تذكرت كل الخطوات اللازمة ؟ ما الملاحظات
 الأكثر إفادة التي قدمها لك زملائك ؟

← في رأيك ، ما أهم المعلومات التي يجب أن تتضمنها القائمة ؟
 وما الجزء الأهم الذي صادفته عند اختيار المعلومات التي يجب
 أن تتضمنها هذه القائمة ؟

← حول من خطوات يمكنك إتخاذها لمنع حدوث المخاطر ؟ ما هي
 بعض علامات التحذير الأولى التي تتذكر بوجود الخطر ؟

إرجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع وضع علامة (✓) في
 المكان المناسب .





عنوان الدرس
السلامة في استخدام المواد
وتنظيمات مهنية مؤثرة
(السير محيى يعقوب)

اليوم (الأحد) (الاثنين) (الثلاثاء) (الخميس)

د/ مروه القاضى

التاريخ
الفصل
الطبعة

الاهداف :- سنشرح في نهاية هذا الدرس ان يكون الطالب قادراً على
أن :-

- 1- يشرح ويظهر اجتهادات السلامة المهنية عند استخدام المواد
في المنزل .
- 2- يجد الأدوات التي يحتاج اليها شخص ما لتنفيذ مشروع لهواء المنزل .
- 3- يقترح مشروع لهواء في المدرسة موضعاً كيفية وضعه في خطة
والعمل مع التخريد وتنفيذ الطلاب بسلامة .
- 4- يتعرف من هو محيى يعقوب .

نتفاعل معاً (السؤال التمهيدى) :-

- ← فكر في غرفة في منزلك قد تحتاج الى طريقتين من الطلاب
ما اللون الذي قد تختاره لطلائها ولماذا ؟ ما المواد التي قد
تحتاج اليها ؟
- ← ماهي المهارات والاهتمامات التي تعتقد ان على العاملين في
المجال الطبي امتلاكها ؟



← الدهان المحترف الذي يتبع دائماً أسلوب خطوة خطوة أثناء عمله يضمن الحصول على أفضل النتائج حيث يضع أولاً مخطط ليفهم ويدرك كيف يريد الملاء أن يبدو.

← خطوات ملء غرفة بسلامة وأمان :-

- * حدد الأدوات والمواد التي تحتاج إليها .
- * حافظ على السلامة في استخدام السلم .

* احذر نفسك أثناء ملء الجدران الداخلية وإزالة النوافذ مفتوحة
* خطر اندلاع حريق قم بتجزيب الطلاء بعيداً عن مصدر الحرارة

في أماكن باردة وجاف ولجوداً عنه الأطفال والحوانات

← لا تنهيه خطوات السلامة هذه فقط على النقاش الحرف فيمكن لأي شخص يريد القيام بالملاء شيها .

← السير محدي يعقوب أساذ طب القلب ولد في الشرقية

في مصر وعمل في جميع أنحاء العالم بما في ذلك المملكة

المتحدة وأمريكا ونيجيريا وأستراليا وجامايكا ومصر

حمل على محبة دراسة لدراسة الطب في جامعة القاهرة

في الخامسة عشر من عمره .

- أسس ألبير برنامج لزراعة القلب والرئة في العالم .

- قام بإجراء (٢٥٠٠) عملية جراحية .

- مؤسس ورئيس جمعية (سلسلة الأمل ، الخيرية) التي

تعتنى بعلاج الأطفال مرضى القلب في البلدان التي دمرتها

الحروب والعلبات النووية .

لنتكشرف

← قبل ملء أي غرفة في المنزل ، ما الخطوات

التي تتخذها لتجهيز الغرفة ولإعدادها قبل

البدء بالأعمال ؟

← كيف ترغب في تحسين حياة الناس في

المكان الذي تعيش فيه ؟

لنراجع (التفذية الراجعة)

- ١- أذكر بعض الأمانه في منزلك التي تستطيع تخزين مواد الطلاء
وفيما شكل آمن وسليم ؟
- ٢- هل من المهم الإهتمام بالتفاصيل أثناء القيام بأعمال
طلاء في المنزل ؟ ولماذا ؟
- ٣- عند طلاء الفئول ، ما للهاء التي تلحق خلالها ك مساعدة شخص بالغ ؟
وأي مما يمكن أن تكون مسؤولة أجد الأطفال ؟
- ٤- شاهد مقطع فيديو حول السير في بيوتك ومسيرته لمسته
في رأيك ما أعظم إنجاز له ؟ ولماذا ؟

نتعلم من خلال التطبيق (النشاط) :

- استعن بالمخططات التالية لمساعدتك على التخطيط لتغيير لوحة
الجارية عند السلامة وكيفية تقديم مشروعك
حظم للوحة الجارية .
- صمم فكرتك للوحة الجارية .
- اختر الأدوات والمواد التي ستحتاج إليها .
- ارسم بأمان الخطوات التي ستتبعها للحفاظ على سلامة أثناء رسم اللوحة .

لنراجع

- ← هل تعتقد أن الفكرة التي اقترحتها عند لوحة الجارية
ستكون مضمرة وممتعة للتلاميذ الآخرين لماذا ؟
- ← ما المعلومات الأخرى التي تلمس إذا جاز العا إلى إقترارك حول
اللوحة الجارية ؟
- ← ما أهمية دعابة الناس في المحققات والبلدان المحرومة ؟
- ← كيف يستطيع العلماء مشاركة معارفهم وإيجاتهم مع
غيرهم من أختصاصيين حول العالم ؟



عنوان الدرس تصميم الحدائق وأنواع النباتات
والعناية بالزقمشة والملابس

الأهداف التاريخ الفصل الوحدة

د/ مروه القاضي

الاهداف ينبغي في نهاية الدرس أن يكون التلاميذ قادرين على أن:

- 1- يشرح أهمية الحدائق.
- 2- يشرح عناصر حديقة ما.
- 3- يختار أنواع النباتات المناسبة لتنسيق الحدائق.
- 4- يشرح أنواع مختلفة من الزقمشة.
- 5- يشرح كيفية العناية بالزقمشة.
- 6- يعد مبادئ الزقمشة المختلفة.

٢١

لتفاعل معاً

- * ما الأنشطة التي تستمتع بالقيام بها في الحديقة؟
- * ما قطعة الثياب المفضلة لديك؟ ولماذا تفضلها؟


لتتعلم

* اهتم بملابسك ولبوكي الأرض:

تشكل الثياب جزءاً من شخصيتك وتظهر الكثير عنك. ولكن
ملاذا عن الطريقة التي تقوم بها بالإعتناء بملابسك؟ وما أهمية ذلك؟
العناية بملابسك توفر مالاً لأننا نساعد في الحفاظ على ملابسك بحالة
جيدة لفترة أطول. وستجعلك تشعر براحة عند ارتدائها. وذلك مفيد
لصحتنا أيضاً.

* غسل الملابس: - نقوم بفرز الملابس حسب لونها ونوعها
كما نشعر ومدى اتساخها.

* تعليمات التطبيق على ملابس الملابس :-
 ثقبوه به رموز الغسيل الموجودة على ملابسات الملابس .

١. يغسل في الفسالة بمياه باردة  يغسل باليد فقط

٢. لا يَكْوَى  لا يَكْوَى
 * معالجة النقع :-

- عندما لا تقعه على ملابسك . عالجا فور حدوثها ، وقبل غسلها .

* المحافظة على الملابس لمدة أطول ومراعاة السعة :-
 - استخدام المياه الباردة لغسل الملابس لأن استخدام المياه الباردة يستهلك طاقة أقل .

- تجنب استخدام التجهيز الميكانيكي للطاقة ، وقم باستخدام حبل الغسيل أو رف تجفيف الملابس بدلاً منها .
 * ثياب الملابس :-

- غالباً ما تنسج الملابس الملوثة أكثر انقاثة ، ولكن توخ الحذر وأطلب مساعدة شخص بالغ عندك الملابس .
 * تخزين الملابس :-

- خزن الملابس بعناية . قم بتعليق قطع الثياب أو طيها وتخزينها بشكل مرتب .
 * مساحات الخضراء لنا جميعاً :-

← **حديقة النظريادس** هي أقدم حديقة عامة في الإسكندرية هي مكان رائع للاستمتاع بجزء المساحات الخضراء الواسعة .

← تنجح المنتزهات والحدائق مجاذ للفرح والتعلم ، مكان للاستمتاع والتعلم وتأمل الطبيعة .

- الحدائق مفيدة للبيئة ، والنباتات تساعد على تقليل تلوث الهواء وذلك لأنها تمتص غاز ثاني أكسيد

← **خصائص يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق :-**
 - النباتات :-

١- نباتات « حولية مزهرة » لتستمر لمدة عام .

٢- نباتات « معمرة مزهرة » تستمر أكثر من عام .

٣- ألوان وأشكال النباتات (بعضها لديه أوراقه ألوانها زاهية أو باهتة وقد تكون طويلة أو مستديرة أو شائكة) .

٤- يجب مراعاة نوع النبات وحجمه عند تصميم الحدائق .

العناصر التي تعرف النامية بالحدائق :-

١- الأزمنة والممرات والرحلات (التعريشات الحشبية)

ومعدات ألعاب الصغار .

٢٣

٢- وجود أمالته الإسترخاء والتجاور مع الأصدقاء والاستكشاف

٣- مساحات مسمكة مفتوحة للعب والركض .

٤- مقاعد الجلوس عليها للقراءة .

٥- مقاعد الجلوس بالضرب من نافورة ماء الإستمتاع بالصوت الهادي

٦- وجود مساحات مائية مثل البرك .

٧- تصميماتها منحا إلى الطبيعة ومنها ما لغ في تصميمها .

لنتكشوف

قلوب الحديقة أو القسرة المفضلة لديك . ما الخصائص التي تتميز بها ؟
ارسم خريطة الحديقة أو القسرة ، وادكر أسماء أهم المناطق والعناصر
الموجودة فيها .

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

لتراجع

١- اجمع من المجلات أو من موقع بنك المعرفة المصري ، صوراً للحدائق التي
تحبها . ما العناصر التي تجلبك فيها ؟ ولماذا ؟

٢- قلربا إنشاء حديقة في مدرستك . ما الذي ستفعله فيها أنت وزملاءك
في الفصل ؟

٣- ما الأمور الأخرى التي تحتاج إلى التفكير فيها عند التصميم لحديقة ما ؟

٤- كيف تعبر الملابس التي ترتديها عن شخصيتك ؟

٥- لم من المهم جداً أن تعتني جيداً بملابسنا ؟

٦- كيف يمكن أن تؤثر الطريقة التي تعتني بها بملابسك على البيئة ؟

تشارك (١)

لتتعلم منه خلال التقييم

تصميم حديقة منزل

قلربا أفراد الذين يستخدمون هذه الحديقة ، وبالأشعة
التي تحبون ممارستها فيها ، وبالخصائص أو العناصر التي

يرغبون في ايجادها في التيب ، وارسه ، واخر لتصميم
 حديقه مثاليه !

← من تم تصميم الحديقه ؟

← ما الأنشطة التي يجب الافراد ممارستها في حديقتهم ؟

← ما المصانص او العناصر التي يرغبون رؤيتها في حديقتهم ؟

← لماذا سيفعل الناس بهذا ؟ وماذا تتضمن

نشاط (٤)

لاحظ مصادر بعض الأقمشة التي تستخدمها . وما الأقمشة التي نتج
 من لك مصدر ؟

- نبات الكتان

- نبات القطن

- البترول

- الأغصان

- دود القز

بحر ما الأقمشة الأفضل للبيئة ؟ ولماذا ؟

لنتراجع

١١ ← ما الأمور التي يجب أن نتأخذها في الاعتبار عند التخطيط لإنشاء حديقه ؟

١٢ ← لبي يمكنك معرفة ما قد يجب الأشخاص المختلفون القيام به في الحديقه ؟

١٣ ← ما الذي يجب أن تفكر به عند شراءك ملابس جديدة ؟

١٤ ← ما القرارات التي عليك اتقادها بشأن ملابسك الجديدة

والملايس الموجودة لديه للمساعدة على حمايته البيئة ؟

عنوان الدرس: تصميم علامة تجارية ومبادئ التصميم الجيد

اليوم (الأحد) (الإثنين) (الثلاثاء) (الخميس)

اليوم
التاريخ
الفصل
الجمعة

د/ مروه القاضي

الأهداف:- في نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون الطلاب قادرين على:-

- 1) يشرح أهمية التصميم.
- 2) يناقش أمثلة عن التصميم التي أعثر عليها في الحياة.
- 3) يستخدم مبادئ التصميم لإيجاد أفكار لحفظ أفضل أقلام.
- 4) يشرح ما الذي يعنيه تصميم علامة تجارية.
- 5) يناقش أهمية العلامة التجارية.
- 6) يشرح معنى شعارات بعض العلامات التجارية.

لنتفاعل معاً

- أذكر اسماً وشعاراً لشركة أعجبتك كلاً منهما. لماذا انتزقتك ذلك هذا الإلهام؟
- قل لي كيف جذبت أعجبتك تصميمه. ما الذي يجعلك تشعر به؟
- في رأيك، لماذا يشعر هكذا؟

لنتعلم

- أساسيات تصميم علامة تجارية:-
- * يجب على الفريق تصميم حملة ترويجية لإقناع الناس بشراء شرابهم المبتعث الذي تم إطلاق اسم "عصير" له. عليك بتكويّنات مختلفة.

* لماذا تُعد العلامات التجارية مهمة ؟

لأن العلامة التجارية لشركة ما تعبر عن هوية هذه الشركة وتسير إلى عملائها بطريقة واضحة ومشوقة عن طريقها وأهميتها عملها .

* الفرق بين العلامة التجارية والشعار .

العلامة التجارية هي هوية الشركة ، تخبرنا عما تقوم به الشركة أما الشعار فهو رمز يوضح للعملاء المشروع أو النشاط التي تمارسه الشركة في رمز .

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

① ما الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها ؟

② ما القيمة المضافة بالنسبة إلى الشركة ؟

③ لماذا قد يرغب الناس في التعامل تجارياً مع شركتكم ؟

* لماذا تُعد الصور المناسبة مهمة ؟

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

← مبادئ التصميم :

التصميم أعمق من مجرد ما يبدو عليه فظهر شيء ما ، فإنه يجعل استخدام الأشياء سهلاً .

* ما هي مبادئ التصميم الجيد ؟

التصميم الجيد هو الذي يسهل الاستخدام .

ليس ضرورياً أن يكون التصميم معقد لأنه قد يزعج على الفئة

التي تستخدمه معرفة كيفية استخدامه لذا يجب أن يوفق التصميم

الحل المناسب للعمل المطلوب .

على المصممين أن يفكروا بالطريقة نفسها التي يفكر بها المستخدمون .

* من الضروري اختبار تصميم المنتجات قبل عرضها في الأسواق .

* يتم اختبار المنتج على مجموعة باسم (مجموعة الترتير) .

وإذا كانت لديهم مشكلة يجب أن يعملوا على تحسينها المنتج .

* يجب الأخذ في الاعتبار مبادئ الاستدامة أي إمكانية

إعادة استخدام المنتج النفايات أو إعادة تدويره بعد استهلاكه .

* اعمل مبرهن مجموعة ، وناقش العلامات التجاربية المفضلة لديك .
لماذا تفضلها ؟ وما القصة وراء كل منها ؟ فع رأيك ، هل القصة أو
الرسالة مدهشة بالنسبة إلى العملاء أو المستخدمين ؟ ولماذا ؟

* انظر إلى مجموعة التصاميم التي يعرضها عليك معلمك . ناقش فون
مجموعتك أيامن التصاميم أكثر فعالية ، ثم قم بترتيبها بدءاً من
الأسهل في الاستخدام إلى الأصعب في الاستخدام . ما المشكلات التي يمكن
أن تحدثها في هذه التصاميم ؟ وهل يمكنك أن تفكر بطرق التحسين
هذه التصاميم .

لنراجع

- ١- فكر بعلامة تجاربية تعرفها جيداً وارسم شعارها . كيف يرتبط هذا الشعار
بقصة العلامة التجارية ؟
- ٢- في عدد من العبارات ، اشرح هذه العلامة التجارية : التباين
الشركة وهوتجها كما توضحها الملامح التجارية .
- ٣- اعرض العلامة التجارية على زميل لك ، واستمع إليه يتحدث عنه
علامة التجارية . هل تتوافقان على أنكار بعضها البعض العلامة
التجارية ؟ تشارك الأفكار البناءة ، ثم اقم كل منكما بمراجعة ووصف
العلامة التجارية التي اختارها إذا لزم الأمر .
- ٤- لماذا يعتبر التصميم هو ؟
- ٥- ما الذي قد يحدث إذا تم تصميم المنتج بشكل سيئ ؟
- ٦- ما بعض الأمور التي يجب أن يأخذها المصمم في الاعتبار
عند التخطيط للتصميم ؟

تسلا (١)

لنتعلم منه خلال التطبيق

← حلل التصميم واجتث في المجالات عن شعارات العلامات
التجارية المفضلة لديك . ارسم هذه الشعارات أو
المنتجات ، وفي رأيك ما الذي يجعل هذه الشعارات مميزة

ولا يمكن لسيارها؟ وهل هي فعالة؟ ولماذا؟

وهل يمكن تحسينها؟ وكيف؟

* استكرشعارك الخاص وانظر الى الشعارات التي سببه ان اخترت على

ما التصميم الأقل تفضيلاً لديك؟ كيف يمكنك تحسينه؟

واجمع بعض المصنوعات المرتبطة بالعلامة التجارية وارسم

شعاراً جديداً.

نشاط (٢٤)

* ستقوم بتصميم حافظات أقلام جديدة وإبتكار علامة تجارية جديدة لمجموعة

من حافظات الأقلام. أولاً: لاحظ المصورة التالية التي توضح لك ما

تحتاج إلى وضعه في حافظات أقلامك الجديدة.

وأجب عن الأسئلة التالية لمساعدتك في تصميم حافظات أقلامك.

- ما الهدف من تصميمها؟

- لماذا أنت جاذبة إليها؟

- من سيستخدمها؟

- كيف سيتم استخدامها؟

- كيف يمكنه تحسينه الإستخدام في مناعتها؟

- كيف صممت العلامة التجارية؟

- ما شعار العلامة التجارية؟

- ما المواد المستخدمة في تصميمها؟

لنراجع

- ما الذي يجعل من العلامة التجارية مميزة ولا يمكنه لسيارها؟

- كيف يجب أن يرتبط الشعار بالعلامة التجارية التلقائي؟

- ما مدى نجاح تصميم حافظات أقلامك؟ هل كانت النتيجة لها خلقت

لها؟ ما الذي نجح بشكل جيد في تصميمها؟ وما الذي كدت غيره؟

- ما التحديات التي واجهتها في جعل تصميمك مستداماً من

الناحية البيئية؟

عنوان الدرس :- الإعلانات عن منتجك

وشخصيات مصرية مؤثرة (حسن فتحي)

الأحد (الإثنين) الثلاثاء (الخميس)

اليوم
التاريخ
الفصل
الحصة

د/ مروه القاضي

الأهداف

ينبغي في نهاية الدرس أن يكون التلاميذ قادرين على أن :-

- 1- يشرح ما الذي يعنيه الإعلان الفعال .
- 2- يقوم بإنتاج حملة إعلانية فعالة منتج .
- 3- يقدم ملاحظات بناءة بشأن الحملات الإعلانية التي يقوم بها زملائه في الفصل .

لتعلم

* الحملات الإعلانية :-

* سبب الإعلانات أثناء مشاهدة التليفزيون :-

- توفر معلومات مهمة عن المنتجات والخدمات ومدى ونوعها قد لا يعرفه بعض الناس عن الأشياء المتوفرة لهم .

- يساعد الإعلان بشكل عام على نقل المعلومات عن منتج أو خدمة معينة .

- الإعلان الفعال يجلب بشكل واضح العلامة التجارية للشركة .

- يقوم بإعلام الناس وتثقيفهم وإقناعهم ، ومساعدتهم على تذكر المنتج أو العمل التجاري .

* المحافظة على لفت الانتباه للإعلان الجيد يجب أن يكون

الإعلان قابلاً للتصديق ومثيراً وفريداً ولا يسيئ .

* فمن أفضل الإعلانات هي تلك التي لا يمكن تجاهلها بالمبالغة .

* التسويقي الشفاف هو الإعلان عن منتج جربوه العملاء واقتنعوا

به ويقوم العملاء المقتنعون بإخبار العملاء المحتملين

عن رضاهم عن عمل أو نشاط تجاري ، وليعتبروا مصدر ثقة

ولا يسيئ .

بعض الأمور لصفحات فجع الحملة الإعلانية.

* ابتكار شعار: - ليغرس ماتر من زاوية علامتك التجارية

* القدرة على التنافس: - معرفة كل المستجدات عن المنافسين

* الصدوق في الإعلان: - يجب أن يكون صادقاً ويظهر معلومات صحيحة



* شخصيتك مهريته مؤثرة (حسن فقى) :-

- مهندس مهاري وأستاذ جامعي مصري

- لقب مهندس الفقراء

- ولد في محافظة الإسكندرية

- درس الهندسة المعمارية في جامعة القاهرة

- رفض تأميرات العمارة العربية وتأثر بالأفكار المحلية والتقاليد الريفية البسيطة

- من أوائل الرواد في مجال العمارة المستدامة وتشجع على استخدام مواد البناء الطبيعية مثل مادة الطين

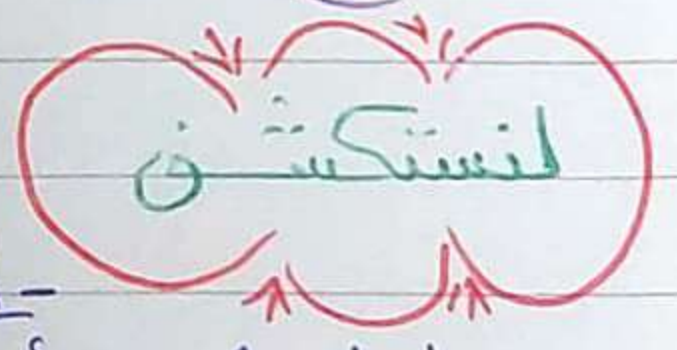
- صمم أكثر من ١٧٠ مشروعاً وتضمنت مشروعاته

(عقارات سكنية - ومباني مجتمعية وخدمية كالمدراس والأسواق ودور العبادة

- شارك في تشييد قرية (القرية الجديدة) في الأقصر

صمم كل الغرف حيث تتمتع بعزل جيد وتوفر بيئة مع أسقف عالية وفناء مغلق وجدران ممتلئة

- إتبع أسلوب التصميم من العمارة الخضراء والمستدامة



- إعمل ضمن مجموعة ثم يعينك ذهب لجمع الأفكار
عن إعلانك أو أشر شاهاً لها مؤخراً يروجان لمنتجاتك تسهم
بالإستدامة. في رأيك ما مدى نجاح هذه الإعلانات؟ ولماذا؟

هل كان السيد فتحى يؤمن بأهلية استخدام الخامات والتصميمات
التقليدية في مانه. ما أكثر تصميمات المباني التي جازت
إعجابك في منطقتك؟

لتراجع

- ١- ما الذي يجعل إعلانياً فعالاً؟
- ٢- لماذا يعتبر التشويق الشفوي أفضل من أنواع الإعلانات الأخرى؟
- ٣- كيف تتم عملية التشويق الشفوي؟
- ٤- ما أهمية المساعدة في تدريب أفراد المجتمعات المحلية والتشجيع على تنمية المهارات؟
- ٥- كيف يمكن للهندسيين المعماريين والمخططين مراعاة البيئة المحلية عند تصميم مشروعات البناء؟

لتعلم من خلال التجارب

قومي بعمل حملة إعلانية تروج فيها الحافظة الأقدام التي تصنعها معكاتب العلامة التجارية لحافظة الأقدام. وارسم الشعار، ولم عدد منافسيك وكتفي بروجوت منتجاتهم؟ وكيف يمكنك أن تميز وتبرز الإعلان الخاص بمنتجاتك؟

لتراجع:

- ١- فكر في حافظة الأقدام التي تصنعها وفي حملتك الإعلانية. ما الأمور التي نجحت؟ وما النقاط التي يمكن تحسينها؟
- ٢- فكر في منافسيك. اكتب فكرة جيدة تتعلق بمنتجاتهم لكل واحد من منافسيك.