

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا



الصف الرابع الابتدائي

المهارات المهنية



الفصل الدراسي الثاني



المهنية للصف الرابع الابتدائي ٢



الدرس الاول : وجبه غذائيه متوازنه

ما انواع الطعام التي تساعدنا على البقاء في صحه جيد : (الوجبه الغذائيه المتوازنه)

تشمل مجموعه متنوعه من اصناف الطعام وبكميات معينه

هناك خمس مجموعات لاصناف الطعام (مجموعات غذائيه) مهمه في بناء الجسم تزودنا بالسرعات الحراريه اللازمه لامدادنا بالطاقه

الخمس مجموعات ← (الخضروات - الفواكه - الحبوب - اللحوم - الالبان)



الخضروات

تحتوي على الفيتامينات والمعادن والالياف الغذائيه المفيد والمهمه للجسم و تتميز بقله سرعاتها الحراريه فلا تسبب زياده الوزن وتساعدنا على الشعور بالشبع امثله للخضروات ← الضماطم - السبانخ - البازلاء - البطاطا - البصل



الفواكه

تحتوي على الفيتامينات والمعادن المفيد للجسم وتتميز بقله سرعاتها الحراريه فلا تسبب زياده الوزن امثله للفواكه ← الفراوله - البرتقال - الرمان - الاناناس - التفاح - التوت الاسود



الحبوب

تحتوي على النشويات والبروتينات الثانويه المفيد والمهمه للجسم و تساعد على ضبط الوزن والوقايه من امراض القلب و تسهل من حركه الامعاء الغليظه امثله للحبوب ← الخبز الاسمر - البرغل - الارز البني - الحمص



اللحوم

تحتوي على البروتين المفيد والمهم للجسم و تمد اجسامنا بالطاقه امثله للحوم ← اللحوم الحيوانيه - الدجاج - السمك - الافضل وصحيا تكون اللحوم خاليه من الدهون لانها قد تعود عليك باضرار صحيه



الالبان

مصدر اساسي للكالسيوم المهم لصحه العظام والاسنان و ينصح باخذ مشتقات الالبان قليله الدسم من امثله الالبان ← الجبن - العليب - الزبادي

التمارين الرياضيه

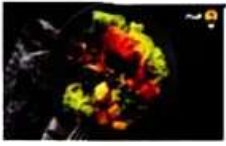
من المهم ان تمارس الكثير من التمارين الرياضيه لانها مفيده لصحتنا وعقلنا

نصائح تذكرها

- تناول كميات من الخضروات والفواكه
- تناول اللحوم الغاليه من الدهون
- اختر الحبوب الكامله قدر المستطاع
- اختر الاطعمه غير المقلبه بالزيت
- اشرب الماء النظيف والايقل عن ٨ اكواب يوميا
- تناول كميات قليله من الحلويات مثل البسكويت وقوالب الحلوى
- مارس الرياضه البدنيه لساعه واحده يوميا يوميا
- لا تصيف الى طعامك الكثير من الزبد او الزيت او السكر او الملح

المهنية للصف الرابع الابتدائي ٣

أسئلة الدرس الاول : وجبه غذائيه متوازنه



س١: ضع علامه (✓) امام العباره الصحيحه او علامه (X) امام العباره الخطأ

١. ينصح بان تمارس الكثير من التمارين الرياضيه ()
٢. يفضل ان يتناول كميات كثير من الحلويات ()
٣. ينصح ان تتناول كميات قليله من الخضروات والفاكهه ()
٤. الوجبه الغذائيه المتوازنه هي التي تشمل مجموعه متنوعه من اصناف الطعام وبكميات معينه ()
٥. تحتاج لكميات كافيه من الماء في الطقس الحار واثاء التمارين ()
٦. يجب ان نكثر في طعامنا الكثير من الزبد ()
٧. من الطعام الصحي اللحوم الغاليه من الدهون ()
٨. يفضل في اختيارنا الاطعمه المقلبه بالزيت ()
٩. تعد الفاكهه والخضروات جزءا مهما من نظامك الغذائى ()
١٠. العيوب الكامله موجوده في الطيز الاسمر والبرغل ()
١١. يوصى المتخصصون بشرب ٨ اكواب من الماء على الاقل يوميا ()
١٢. دائما نعرض على نظام متنوع وغير متوازن ()
١٣. الاعتماد على الاطعمه الغنيه بالدهون والسكريات تؤدي الى مخاطر صحيه عديده ()

س٢: اكمل العبارات الاتيه

١. عندما نتناول وجبتنا يجب ان تكون وجبات
٢. الوجبه المتوازنه هي الوجبه التي تشمل مجموعه من اصناف
٣. الاعتماد على الاطعمه الغنيه بالدهون والسكريات قد تؤدي الى
٤. تعد الخضروات والفاكهه جزء مهمه من
٥. العيوب الكامله مثل
٦. يجب ان تمارس النشاط البدنى لمدة ساعه واحده
٧. ينصح عدم اضافته الكثير من طعامك من
٨. يجب علينا تناول اللحوم الغاليه من
٩. من الافضل ان نختار الاطعمه غير المقلبه ب
١٠. ينصح بتناول كميات قليله من
١١. من المهم ان تمارس الكثير من
١٢. يوصى بشرب على الاقل من الماء يوميا



المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي

الدرس الثاني : العناصر الغذائية

ما أنواع الطعام التي تزودك بالطاقة؟

فريده سبحانه ماهره ولذلك نحتاج الى تناول وجبات صحيه متوازنه الى جانب التمرينات لذا فهي بحاجة الى الحصول على انواع العناصر الغذائية

انواع العناصر الغذائية



١ . الكربوهيدرات

تشمل النشويات والسكريات ونجد النشويات في العبوب وفي بعض الخضروات مثل البطاطس والارز اما السكر فيتوفر بشكل طبيعي في بعض الاطعمه مثل الفواكه والعسل ويقوم جهازنا الهضمي اثناء عمليه الهضم بتحويل الكربوهيدرات الى سكر الجلوكوز والذي يزودنا بالطاقة التي نحتاج اليها



٢ . البروتينات

نحتاج اجسامنا الى البروتينات لتؤدي وظيفتها بشكل فعال وهو بناء الانسجه وتجديد ما يتلف منها ومن الاطعمه التي تحتوي على كميات كبيره من البروتينات اللحم والاسماك ومنتجات الالبان والبيض والحشرات والبقوليات

٣ . الالياف

مهمه في عمليه الهضم كما تساعد على ضبط مستويات السكر وتوجد في العبوب الكامله والبقوليات والخضروات والفواكه



٤ . الفيتامينات

يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومته للامراض ومنها فيتامين A الذي يساعد على تقوية النظر ويمكن الحصول عليه من البيض والسمك اما فيتامين C فيساهم في تعزيز مناعه الجسم على محاربه الامراض ونجده في بعض الفواكهه الخضراوات



٥ . الاملاح المعدنيه

نحتاج الى الكالسيوم للمحافظة على صحة العظام والاسنان ونجده في اللبن والخضراوات الخضراء يعتبر الحديد عنصر مهما للدم ونجده في اللحم الحمراء والاسماك وبعض انواع الخضروات



٦ . الدهون

من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات ويحتوي كل من الحشرات والبذور والزيت والسمك والافوكادو والفاصوليا على دهون صحيه ويمكننا ايضا الحصول على كميات قليله من الدهون الموجوده فيه



٧ . الماء

ان كل ما ناكله ونشربه تقريبا يحتوي على الماء وهو عنصر مهم جدا في وشكل حوالي ٦٠ في المئة من وزن اجسامنا ومن فوائد الماء انه يساعد الجسم في التخلص من السموم وفي امتصاص بعض الفيتامينات



المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٥

أسئلة الدرس الثاني : العناصر الغذائية

س١: ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة او علامة (X) امام العبارة الخطأ

١. تحتوي الحبوب والخضروات مثل الارز والبطاطس على النشويات ()
٢. يحول الجهاز الهضمي الكربوهيدرات الى سكر جلوكوز وهذا يزودنا بالطاقة ()
٣. تعتبر اللحوم من الاغذية الغنية بالكربوهيدرات ()
٤. يحتاج الجسم من البروتينات لانها تبني الاسجة وما يتلف منها ()
٥. الالياف تساعد في عملية الهضم و ضبط مستويات السكر ()
٦. فيتامين C يعزز المناعة ويحارب الامراض ()
٧. فيتامين A موجود في البيض والسك و يعمل على تقوية النظر ()
٨. تساعد الدهون الجسم على امتصاص الفيتامينات ()
٩. الكالسيوم والحديد من انواع الفيتامينات ()

س٢: اختر الاجابه الصحيحه من بين القوسين

١. اصناف متنوعه من الطعام وبكميات محدوده هي
(وجبه غير صحيه _ وجبه متوازنه _ وجبه الدهون)
٢. وجبه تتكون من عدس وبصل و ارز ومكرونة وحمص هي.....
(الكفته _ اللحمه _ الكشري)
٣. الفيتامينات وع الكربوهيدرات والماء والاملاح هي...
(عناصر غذائيه _ وجبه غذائيه _ مواد غذائيه)
٤. الحبوب والخضروات والارز والبطاطس تعتبر
(نشويات _ سكريات _ خضروات)
٥. اللحوم والاسماك والالبان والبيض وبعض البقوليات ويعتبر
(نشويات _ سكريات _ بروتينات)
٦. مهمه لعملية الهضم و تساعد في ضبط مستويات السكر هي.....
(نشويات _ الياف _ بروتينات)
٧. يتوفر في البيض والسك ويقوي النظر
(فيتامين A _ فيتامين B _ فيتامين C)
٨. عنصر مهم في الغذاء يشكل ٦٠% بجسم الانسان
(الماء _ المالح _ الدهون)
٩. يتوفر في الخضروات ويعزز المناعة
(فيتامين A _ فيتامين B _ فيتامين C)
١٠. - العنصر الغذائي الذي يقاوم الامراض و يقوي المناعة
(الاملاح _ الفيتامينات _ الكربوهيدرات)

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٦

الدرس الثالث : نظام غذائي صحي

تعرف ريم انواع العناصر الغذائية وتعلم انها تساعد جسمها في الاستمرار في النمو

الطعام الجيد

هو الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم ومنها الخضروات داكنه اللون الحبوب الكامله الفاكهه البقوليات المكسرات منتجات الالبان اللحوم الخاليه من الدهون الاسماك البيض



• خلى بالك الوجبات السريعه هي وجبات غير صحيه لانها تحتوي على كميات كبيره من الدهون والزيوت والملح والسكر

يحتاج الاطفال بشكل خاص الى وجبات متوازنه غنيه بالعناصر الغذائيه لمساعدة اجسامهم على النمو لذلك تهتم الدوله بصحة الاطفال في المدارس ونموهم السليم من خلال عدة مبادرات تقوم بها في المدارس لحماية صحة الاطفال

• تحاول اسر ريم ان تختار وجبات صحيه للغذاء للحصول من خلالها على كل العناصر الغذائيه التي يحتاجها الجسم في وجبه الغذاء المفضله لديهم في الملوخيه

بعض الوجبات الصحيه



الحبوب الكامله (الارز والمكرونه)
البروتينات (البقوليات)
الخضروات (الطماطم والبصل)

الكشري

الملوخيه طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرقه الدجاج ملىء باوراق الخضروات الخضراء

الحاشي طبق ذو قيمه غذائيه مرتفعه ويتوفر في العناصر الغذائيه مثل الارز والخضراوات واللحم المفروم

البليهه طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر



المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٧

أسئلة الدرس الثالث : نظام غذائي صحي

س١: ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة او علامة (X) امام العبارة الخطأ

١. الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن ()
٢. الطعام الغير صحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من الملح والسكر والدهون ()
٣. يعد الكثيرى من الاطعمة الغير صحية وغير محتوى على العناصر الغذائية ()
٤. اهتمت الدولة بصحة الاطفال في المدارس من خلال عدة مبادرات ()
٥. تعد الوجبات السريعة والمشروبات الغازية من الاطعمة الصحية ()
٦. تعد المحاشى من انواع الاطعمة الصحية الغنية بالفيتامينات والمعادن ()
٧. يجب تناول كميات كبيرة من الاطعمة الغنية بالسكر والدهون ()
٨. من المكونات الرئيسية للكشري الحبوب الكاملة ()
٩. يحتاج الاطفال بشكل خاص اطعمة تحتوي على كمية كبيرة من المعادن والفيتامينات ()
١٠. يمكننا اضافة القليل من اللحم المفروم لترتفع القيمة الغذائية للمحاشى ()
١١. تتكون البلبيلة من القمح والحليب وقليل من السكر ()

س٢: اكمل العبارات الآتية

١. الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من
٢. الطعام الغير صحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من و..... و.....
٣. يحتاج الاطفال بشكل خاص الى وجبات متوازنة غنية ب..... و.....
٤. مكونات البلبيلة..... و..... و.....
٥. مكونات الكشري..... و..... و.....
٦. مكونات المحشى..... و..... و.....
٧. مكونات الملوخية..... و.....

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٨

الدروس الرابع : الطعام غير الصحي

اذا كنت تملك مبلغ من المال لتتفقه في شراء بعض الاطعمه فما الاطعمه التي تفضل شرائها ولماذا؟

المشكلة مع الوجبات السريعه



يتناول يوسف الوجبات السريعه بين الوجبات في بعض الاحيان ويشعر بعدم الارتياح امثله للوجبات السريعه الدجاج المقلى والبطاطس المقلية والمشروبات الغازيه والحلوى اما اخته ريم فتفضل الوجبات الخفيفه مثل الترمس الذي يحتوي على نسبة عاليه من البروتين او الذرد المشويه الغنيه بالالياف والفيتامينات والمعادن

فمن منهما اتخذا الخيارات الافضل يوسف ام ريم؟ وكيف يمكننا اتخاد الخيارات الافضل بالنسبه الى الطعام؟

الوجبات السريعه مفريه

يمكن الحصول عليها بسهولة و عادة ما يكون مذاقها لذيذ ولكنها ليست صحيه لاسباب كثيره منها



- ◀ نسبة الفيتامينات والاملاح المعدنيه والالياف فيها مخفضه
- ◀ تحتوي على كميات كبيره من الدهون وهى مضره عند تناول كميات كبيره
- ◀ تحتوي على كميات كبيره من الملح
- ◀ لا تحتوي على الحبوب الكامله او الالياف
- ◀ تحتوي على كميته كبيره من السكر والكثير من السكر مضر لنا

اعداد وجبه سريعه خفيفه لمواجهة الوجبات السريعه وتكون صحيه اكثر

- ◀ البطاطس المشويه بدلا من البطاطس المقلية
- ◀ عصير الفاكهه والماء بدلا من المشروبات الغازيه العصير الطبيعى يحتوي على قليل من السكر
- ◀ تناول البلبيله او حمص الشام



المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٩

أسئلة الدرس الرابع : الغذاء الغير صحي

س١ : ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة او علامة (X) امام العبارة الخطأ

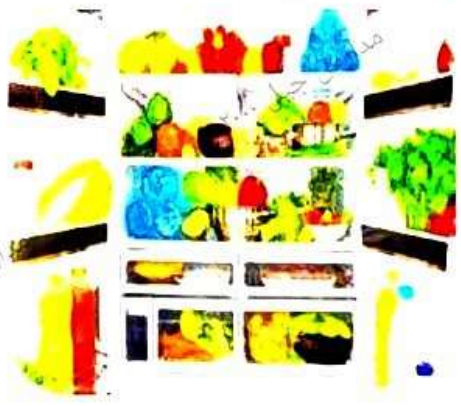
١. عند شراء الاطعمه يفضل شراء الاطعمه الطازجه الخاليه من الدهون والسكريات ()
٢. تعد الوجبات السريعه من اخطر الوجبات على الصحة ()
٣. كل الوجبات المقلية بالزيت وجبات صحيه ()
٤. لابد من الاهتمام بالوجبات الخفيفه مثل الوجبات الاساسيه ()
٥. نشعر بالارتياح عند تناول الوجبات السريعه المقلية في الزيت ()
٦. اتخذت ريم الخيار الصحيح في اختيار نواع الطعام الذي تاكله ()
٧. الوجبات السريعه عادة ما يكون مذاقها لذيذه وصحيه ()
٨. تعتبر الوجبات السريعه ليست صحيه لخلوها من الاملاح المعدنيه والالياف ()
٩. البلبيله وحمص الشام من الوجبات السريعه الصحيه ()
- ١٠ - الحواوشي من الوجبات السريعه الغير صحيه التي تسبب الامراض ()

س٢ : اختر الاجابه الصحيحه من بين القوسين

١. الوجبات السريعه
(صحيه _ مفريه ولكنها ليست صحيه _ مفريه وصحيه)
٢. تعد البلبيله و حمص الشام من الوجبات السريعه
(الصحيه _ الصحيه السريعه _ كلاهما معا)
٣. الوجبات السريعه تحتوي على نسبة كبيره من
(الدهون _ السكر _ كلاهما معا)
٤. نسبة الاملاح والفيتامينات والالياف في الوجبات السريعه
(كبيره _ منخفضه _ متوازنه)
٥. عند تناول البطاطس يفضل
(البطاطس المقلية _ البطاطس المشويه _ كلاهما)
٦. المشروبات الغازيه تعتبر المشروبات الغير صحيه لزياده نسبه
(الدهون _ الالياف _ السكر)

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ١٠

الدرس الخامس: المحافظة على سلامة الطعام



س ١ : لماذا يجب المحافظة على نظافة المطبخ ؟
حتى لا تتسبب في فساد الاطعمه فبالتالى نكون عرضة للامراض

س ٢ : كيف نحافظ على الطعام امانا ؟
يجب ابقاء الاطعمه بارده طول فترة تخزينها

- تفسد العديد من الاطعمه ان لم يتم حفظها بطريقة مناسبة وحتى ان لم تبدو لنا فاسده يكون من الخطر تناولها
- تعيش كائنات دقيقه مثل البكتيريا و العفن و الفطريات في الهواء و الطعام و سطح المطبخ
- تتغذى هذد الكائنات على السكريات والعناصر الغذائيه الاخرى
- تنمو في ظروف بينيه دافئه او رطبه



- ترك منتجات اللحوم خارج التلاجه لكثر من ساعه عندما يكون الطقس حارا و لمدد ساعتين عندما يكون الطقس اكثر بروده يفسدها وقد تمرض اذا تناولتها
- الفواكه والخضروات خارج التلاجه قد تبدأ بالتخمر وتصبح ليئه وبعده فتره من الوقت تظهر بقع داكنه ثم تفوح رائحة حموضه و تجذب الذباب والحشرات الاخرى
- داخل التلاجه معظم الطعام قد يبدأ بالتعفن اذا ترك لفترة طويله

ارشادات للمحافظة على سلامة الطعام



- ١ . استخدم المكونات الطازجه فقط
- ٢ . اللحوم ومنتجات الالبان تبقى في التلاجه الى ان يحين وقت استخدامها
- ٣ . اغسل الفواكه والخضروات وتخلص من الفاسد منها
- ٤ . استخدم لوح تقطيع وسكيننا نظيفين واغسلهم بعد تقطيع اللحوم للقضاء على كل البكتيريا
- ٥ . اغسل يديك باستمرار واستخدم الصابون واشطفهما بالماء جيدا
- ٦ . ارتداء القفازات وقم بغسلها ايضا
- ٧ . اذا كان شعرك طويلا فاربطه الى الخلف او قم بتغطيته
- ٨ . امسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل اعداد الطعام وبعده
- ٩ . ضع الطعام الذي لم تستخدمه في التلاجه ولا تتركه على البوتاجاز او المنضد

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ١١

اسئلة الدرس الخامس: المحافظة على سلامة الطعام

س١: اكمل العبارات الآتية

- تعيش الكائنات الدقيقة في..... و.....
- تتغذى الفطريات على..... والعناصر الغذائية الأخرى
- تعيش البكتيريا في ظروف بيئية..... و.....
- تفسد اللحوم إذا تركتها لأكثر من ساعة في الطقس.....
- يفسد الحليب إذا تركته لأكثر من ساعتين في الطقس الأكثر.....
- تبدأ الفواكه ب..... وتصبح..... ثم تظهر بقع..... اللون ثم تفوح رائحته.....
- الفواكه الفاسدة تجذب..... و.....
- تفوح رائحة حموضة من..... و..... الفاسدة
- نمرض حينما نأكل طعام.....
- للحفاظ على الطعام يجب إبقائه.....
- من أمثله الكائنات الدقيقة..... و.....
- تتغذى الكائنات الدقيقة على.....
- معظم الطعام قد يبدأ به..... إذا ترك لفترة طويلة في الثلاجة
- من الضروري الإبقاء على الطعام.....

س٢: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة او علامة (X) أمام العبارة الخطأ

- تفسد اللحوم إذا تركت بالثلاجة يوما كامله ()
- لا تفسد الخضروات والفاكهة ابدا ()
- يعيش العفن في ظروف بيئية دافئه ورطبه ()
- الطعام الفاسد قد يؤدي للخطر ()
- عندما تفسد الفواكه تتعفن و تجذب اليها الحشرات والذباب ()
- تفوح رائحة الحموضة من اللحوم الفاسده ()
- تتغذى البكتيريا على الموالح ()
- تنمو الكائنات الدقيقة في بيئه بارده ()
- من أمثله الكائنات الدقيقة العفن والفطريات ()
- لا نمرض حين نأكل طعام فاسد ()
- معظم الطعام يبدأ بالتعفن ()
- من الضروري الحفاظ على نظافه اسطح المطبخ ()

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ١٢

الدرس السادس : الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

الشراب الطبيعي



- مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي
- له فائدة صحية لأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية

الشراب الصناعي

- مزيج من الماء والسكر وكمية قليلة من النكهات والألوان الصناعية أو الطبيعية
- يزودك بالطاقة بسبب الماء والسكر ولكن كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جدا

زود معلوماتك



- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي
- يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مركز يخلط مع الماء
- الشراب الصناعي والطبيعي الجاهز يتم خلطه في معامل المصانع وتعبئته في زجاجات لبيعها في المتاجر
- الشرابين الطبيعي والصناعي آمنان للشرب ولكن الشراب الطبيعي صحي أكثر

قصة الدرس

يعمل شريف عم نسمة في معمل يصنع شراب عصير الفاكهة الطبيعي ذهبت برفقته إلى مكان عمله فشرح لها كيف يتم خلط الشراب وتعبئته في زجاجات لبيعها في المتاجر يقوم شريف بتسخين الشراب إلى درجات حراره مرتفعه مما يساعد في القضاء على البكتيريا كما يقوم بإضافه مادتين حافظتين لحمايه الشراب من العفن والبكتيريا الآن اصبح زجاجات الشراب تدوم لوقت اطول من دون ان تفسد تحدث بعض المشكلات أثناء صناعه الشراب ولكن شريف يعرف كيف يحلها بدأ لون الشراب داكنا جدا ما يعنى ان السكر المستخدم في صناعته غير نظيف قام شريف باعلام العمال عن كفيته استخدام السكر النظيف والصافي وفي شراب اخر ظهرت طبقتان ومنقصلتان طبقه صافيه وطبقه عكرد كان السكر لم يخلط بالشكل الصحيح لذا طلب شديد من العمال اضافه السكر الى السائل عندما يكون ساخنا ليسهل خلطه الآن اصبحت نسمة تعرف كفيته صناعه شراب العصير المانجو تعرف ان الشرابين الطبيعي والصناعي آمنان للشرب ولكنها تعي جيدا ان الشراب الطبيعي صحي اكثر

طريقه اعداد الشراب وحفظه

- تسخين الشراب إلى درجات حراره مرتفعه مما يساعد في القضاء على البكتيريا
- اضافه مادتين حافظتين لحمايه الشراب من العفن والبكتيريا
- اصبحت الآن زجاجات الشراب تدوم الوقت اطول من دون ان تفسد

المشكلات التي تظهر أثناء صناعه الشراب



- لون الشراب داكنا جدا بسبب ان السكر المستخدم في صناعته غير نظيف واهل استخدام السكر نظيف الصفر
- ظهور طبقتان طبقه صافيه وطبقه عكرد بسبب ان السكر لم يمزج بالشكل الصحيح واهل اضافه السكر الى السائل عندما يكون ساخنا ليسهل خلطه

أسئلة الدرس السادس : الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

س ١ : اكمل العبارات الآتية

- الشراب الطبيعي غني ب..... و.....
- الشراب الصناعي يزودنا ب.....
- تقوم مصانع العصائر بتسخين الشراب الى درجة حراره..... للقضاء على.....
- يتم وضع في الشراب الصناعي مواد حافظه لحمايه الشراب من..... و.....
- عند وضع سكر غير نظيف بالشراب الصناعي يصبح لونه.....
- يجب تزويد سكر نقي في سائل..... ليسهل مزجه
- الشراب..... غني اكثر بالعناصر الغذائيه من.....
- لا يحتاج الشراب الطبيعي الى..... لحفظه من الفساد
- يحتوي الشراب..... على سكر اكثر من الشراب.....
- يتم وضع المواد الحافظه بالعصائر لكي تدوم..... دون ان.....
- يتم وضع قليل من..... و..... كي تعطى الشراب الصناعي لون ومذاق جيد

س ٢ : ضع علامه (✓) امام العبارة الصحيحه او علامه (X) امام العبارة الخطأ

١. الشراب الطبيعي غني بالالونات والنكهات الصناعيه ()
٢. يتم وضع المواد الحافظه بالعصائر لكي تدوم وقت اطول دون ان تفسد ()
٣. تسخين الشراب بدرجات حراره منخفضه يساعد على القضاء على البكتيريا ()
٤. يحتوي الشراب الصناعي على نسبة السكر كبيره على الشراب الطبيعي ()
٥. الشراب الصناعي مزيج من السكر والنكهات والالوان الصناعيه ()
٦. الشراب الطبيعي صحي اكثر من الصناعي ()
٧. عند وضع سكر نقي بالشراب يجعله داكنا جدا ()
٨. المواد الحافظه تساعد على الحمايه من العفن والبكتيريا ()
٩. يتم تزويد السكر في سائل ساخن ليسهل مزجه ()
١٠. لا يحتاج الشراب الطبيعي الى مواد حافظه لحفظه من الفساد ()

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي

الدرس السابع : السلامة في المطبخ

ما هي بعض المخاطر التي قد تواجهك أثناء اعداد الطعام في منزلك وكيفيه الحفاظ على سلامتك ؟



كيفية الحفاظ على سلامتنا في المطبخ



1. اشعال عود الكبريت بعيدا عن اشعال البوتاجاز
2. توجه مقابض الاواني بعيدا عن طرف البوتاجاز
3. عند استخدام سكين لتقطيع الطعام تكون بعيدا عن يدك
4. لا تقطع الطعام ابدا مباشرة فوق حوض المطبخ يجب استخدام بلائشه

ادوات الطهي (الاواني والمقلاه)

الالونيوم

1. سعرها مناسب للجميع وزهيد
2. تتفاعل مع الاطعمه الحمضيه عند تعرضها لدرجة حراره عاليه مثل الصلصه
3. تنبعث منها جزيئات الالونيوم في الطعام (منقره - منقطه)

اذا مادة الالونيوم غير صحيه

الوانى ذات الطلاء غير اللاصق

1. تسخن الطعام بسرعه ولا يلتصق بها الطعام ولا يحترق فيها بسرعه
2. سهله الاستخدام والتنظيف

الانها بسبب الطلاء غير اللاصق فقد تحضون سامه عند خدش الطلاء

الوانى المصنوعه من الفولاذ المقاوم للصدأ (الاستانلس)

1. صلبه ومتينه و جودة عاليه وتدوم لفترة طويله جدا وتكون خفيفه الوزن
2. لا يتفاعل مع الاطعمه الحمضيه مثل الليمون
3. لا تتسرب اي مواد كيميائيه الى الطعام وتفسد باعطانه الطعم المعدنيه

فالتالى يكون الفصل وانسب انواع الاواني للطهي

الادوات البلاستيكيه

1. تجنب الادوات البلاستيكيه لانها يمكن ان تذوب اذا ما تركت في اناء ساخن وتضر بالبينه
2. يفضل شراء ملاعق تقديم الطعام مصنوع من الفولاذ المقاوم للصدأ لانها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح
3. يفضل شراء الملاعق الصحيه المصنوعه من السيلكون لان السيلكون مرن وغير لاصق فلا يخدش الاواني

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ١٥

اسئلة الدرس السابع : السلامة في المطبخ

س ١ : اكمل العبارات الآتية

- الاواني ذات الطلاء الغير لاصق تسخن الطعام..... والطعام لا يحترق بسرعه فيها و سهل
- الاواني المصنوعه من الفولاذ المقاوم..... صلبه و..... وخفيفه الوزن ولا تتفاعل مع الاطعمه
- الاواني المصنوعه من تتفاعل مع الاطعمه الحمضيه
- الملاعق المصنوعه من لاتخدش طلاء الاواني ولا يلتصق بها الطعام
- نستخدم الاواني المصنوعه منلانه لا يتفاعل مع الاطعمه الحمضيه
- من قواعد السلامة والامان في المطبخ.....
- السيراميك والجرانيت والتيفال مواد طلاء غيرللطعام
- يفضل في الاواني الاواني المصنوعه من..... عن استخدام الاواني المصنوعه من.....
- المعالق السيليكون المستخدمه مع الاواني ذات الطلاء تستحمل درجه..... العاليه
- لا يفضل استخدام المعالق..... في المطبخ ويفضل استخدام المعالق المصنوعه من..... مع الاواني ذات الطلاء
- الملاعق المصنوعه من البلاستيك تجمع..... و تمتص الروائح
- تجنب الادوات لانها يمكن ان تذوب اذا ما تركت في اناء ساخن وتضر ب.....
- يفضل شراء ملاعق تقديم الطعام مصنوع من الفولاذ المقاوم للصدأ لانها لا تجمع..... ولا تمتص الروائح
- يفضل شراء الملاعق الضحيه المصنوعه من السيلكون لان السيليكون..... وغير فلا يخدش ا.....

س ٢ : ضع علامه (√) امام العبارة الصحيحه او علامه (X) امام العبارة الخاطئه

١. الاواني المصنوعه من الالومنيوم مناسبه للاطعمه الحمضيه ()
٢. البلاستيك والادوات المصنوعه منه نضعها على البوتاجاز ()
٣. الملاعق المصنوعه من السيلكون مرنه وغير لاصقه ()
٤. الفولاذ المقاوم للصدأ ثقيل الوزن ويتفاعل مع الاطعمه الحمضيه ()
٥. الاواني ذات الطلاء غير اللاصق يسخن الطعام ويلتصق بها ()
٦. من قواعد السلام والامان في المطبخ عدم تقطيع الطعام مباشره فوق حوض المطبخ ()
٧. الملاعق المصنوعه من الفولاذ المقاوم للصدأ لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح ()
٨. البلاستيك ماده غير قابل للاحتراق ()

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ١٦

الدرس الثامن : اعداد الطعام والشراب الصحي

كيفية اعداد طعام صحي وشهي ؟

خطوات اعداد طعام وشراب صحي وشهي



النظافه الصحيه



١ . اغسل يديك جيدا

٢ . امسح كل الاسطح في المطبخ قبل ان تبدا الطهي النظافه الصحيه

٣ . غسل الفواكه والخضروات والدجاج واللحوم الاسماك بمياد نظيفه جاريه

٤ . غسل كل صنف وضعه في طبق منفصل

الاعداد



١ . تحقق من كل المكونات التي تحتاج اليها الوصفه موجوده وبكميه مناسبه

٢ . استخدام ادوات نظيفه لتقطيع الطعام واعداده

طرق الطهي



١ . تجنب قلي الاطعمه بالزيت قدر الامكان لان القلي يجعل الطعام دهنيا وغير صحي

٢ . استخدم الخبز او الشوي او التحمير لانها طرق رانه لطهي اللحوم وصحيه

٣ . يجب طهي اللحوم والدجاج والاسماك جيدا

٤ . استخدم ميزان حراره خاصه بالطعام لتأكد من طهي بدرجه حراره داخلية تبلغ حوالي ٧٣ درجه منويه

٥ . درجه الحراره ٧٣ هي الدرجه الامنه لطهيه بشكل جيد

٦ . لا تفرط في طهي الخضروات لان ذلك يقلل من العناصر الغذائيه المتوفره فيها

٧ . قم بسلقها او تقليبها في مقلاة او شوايه لبعض دقائق فقط التشويح



طريقة التقديم



١ . ضع الطعام في الطبق بدقه وبشكل مرتب ومنظم

٢ . اصف الزينه الى الطبق مثل شرائح الليمون او الفلفل الحار او اوراق البقدونس الخضراء

٣ . تاكد من ان نكهة هذد الزينه تمنح ايضا طعاما لذيد لهذا الطبق

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ١٧

اسئلة الدرس الثامن : اعداد الطعام والشراب الصحي

س ١ : اكمل العبارات الاتيه

١. من طرق النظافه الصحيه عند اعداد الطعام.....
٢. عند اعداد الطعام يجب التحقق من..... للوصفه
٣. يجب تجنب قلي الاطعمه ب..... لان الطعام يصبح..... و يضر الجسم
٤. افضل طرق الطهي..... او..... او.....
٥. درجه الحراره..... هي اكثر الدرجات المناسبه لطهي الدجاج واللحوم
٦. من المكونات التي نستخدمها للزينه على طبق الطعام..... او..... او.....
٧. يجب طهي..... و..... جيدا عند درجه حراره لا تقل عن ٧٣ درجه
٨. يجب مسح اسطح..... قبل ان تبدا بالطهي

س ٢ : ضع علامه (✓) امام العبارة الصحيحه او علامه (X) امام العبارة الخاطئه

١. من النظافه الصحيه عند اعداد الطعام يجب غسل اليدين قبل الاعداد ()
٢. عند الاعداد نضع اي كميات من الاطعمه والمكونات في الاطباق ()
٣. طهي الخضروات لمده طويله على النار اكثر فائده من شويها ()
٤. القلي في الزيت افضل الطهي داخل الفرن والشوي ()
٥. الزينه التي توجد على الطبق من الليمون مثلا لزيينه والمنظر الجميل فقط ()
٦. افضل طرق الطهي الشوي والتحميل ()

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ١٨

الدرس التاسع : الاسعافات الأولية والسلامة



ما هي حقيبة الاسعافات الأولية ؟ وما العناصر التي تتوفر فيها ؟

حقيبة الاسعافات الأولية

هي حقيبة بها مجموعه من اللوازم والمعدات التي تستخدم لاجراء علاج اولي وسريع في حاله تعرض شخص لحادث مفاجئ

العناصر الموجودة في الحقيبة



١. كريم لعلاج اللدغات

٢. كريم مطهر

٣. الضمادة الصاغطة (الرباط الطبي)

٤. الضمادات اللاصقة

٥. شاش معقم

٦. شريط لاصق جراحي

٧. المقص

٨. الكمادات الباردة او الساخنة

قرر ما يجب القيام به في هذه الحالات

١٠ ذهب سليم في نزهة تفاجأ بنحله قد لسعته في يده فاحمرت يده وتورمت وبقيت شوكة النحلة

١. استخدم الملقط الطبي لازالة شوكة النحلة

٢. وضع القليل من كريم علاج اللدغات مكان الاصابة

٣. قص شاشا على شكل مربع وضعه فوق اللسعة

٤. ثبت الشاش باستخدام الشريط اللاصق جراحي

ما الواجب فعله عند حدوث اصابه خطيره

• طلب المساعدة من الاخرين

• الاتصال برقم الطوارئ ١٢٣ المخصص لخدمة الاسعاف

• توافر حقيبة الاسعافات الأولية

اسئلة الدرس التاسع : الاسعافات الاولية والسلامه

س ١ : اكمل العبارات الاتيه

١. من مكونات حقيبته الاسعافات الاولية و و
٢. يستخدم لتنظيف الجروح والحروق والخدوش
٣. يستخدم المقص
٤. عند مشاهدته شخص اصيب بلسعه نحله في يديه تستخدم لازاله شوكة النحل
٥. لاسعاف شخص اصيب بنزيف في راسه تحتاج الى و
٦. لانقاذ حاله خطيره تتصل بالرقم المخصص لخدمه الاسعاف
٧. وقع زميلك من فوق الكرسي فشر باله في يده نضع لتخفيف الالام والكدمات
٨. تستخدم لف الالتواءات وتشبثها كحماله الزراع

س ٢ : ضع علامه (✓) امام العبارة الصحيحه او علامه (X) امام العبارة الخطا

١. كريم المطهر يوضع على لدغات الحشرات لمعالجتها ()
٢. الرباط الطبي يستخدم في لف الالتواءات ()
٣. عند حدوث اصابه خطيره اتصل برقم الطوارئ ١٢٢ متخصص في خدمه الاسعاف ()
٤. الشاش المعقم لمعالجه الجروح والخدوش الصغيره ()
٥. لابد من توافر حقيبته الاسعافات الاولية دائما بالسياره ()
٦. عند اصابه شخص بلسعه نحله في يده نستخدم الملقط الطبي لازاله شوكة النحل ()
٧. لاسعاف شخص اصيب بنزيف في راسه نحتاج الى شاش طبي وكريم مطهر وشريط لاصق جراحيه ()
٨. من مكونات حقيبته الاسعافات الاولية الشاش المعقم والرباط الطبي ()

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٢٠

الدرس العاشر : السلامة في المنزل



س ١ : ما هي المخاطر التي قد تحدث في البيت وكيفية التعامل معها ؟

تسرب الغاز الطبيعي

إذا شممت رائحة غاز فهذا معناه تسرب الغاز وان مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل دون اشتعاله
خطوات الحفاظ على السلامة

١. غادر المنزل على الفور ولا تضيء اي مصباح كهربائي
٢. اتصل برقم طوارئ الغاز الطبيعي ١٢٩ فور خروجك من المنزل والابتعاد عنه
٣. لا تعد الى المنزل الا بعد ان تبلغك خدمه الطوارئ ان الوضع اصبح امنا ويمكنك العود

انقطاع الكهرباء

يمكن ان يدوم انقطاع التيار الكهربائي ساعات او حتى ايام ما قد يؤدي الى تلف الاطعمه في الثلاجه
خطوات الحفاظ على السلامة

١. لا تفتح الثلاجه كي تحافظ على برود الاطعمه التي بداخلها وتناول الاطعمه الطازجه او لا
٢. لتجنب حدوث اي ضرر بسبب اندفاع الطاقه الكهربائيه فجاد بشده افصل بشكل امن الاجهزه الكهربائيه من القابس ولا تضع عدة اجهزه في مقباس واحد



الحرائق في المنزل

غالباً ما تندلع الحرائق في المنزل اثناء الطهي في المطبخ لان الدهون او الزيوت قد تشتعل
خطوات الحفاظ على السلامة



١. اطفئ كل مفاتيح البوتاجاز
٢. استخدم غطاء المقلاد لخماد النار او قم بسكب بيكربونات الصوديوم عليها
٣. لا تستخدم الماء لخماد الحريق الناتج عن الزيت
٤. تاكد دائما من وجود طفايه حريق في المطبخ معدة للاستخدام ضد السوائل القابله للاشتعال
٥. اتصل بخدمه الطوارئ ١٨٠ اذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق

ما الامور التي يجب عليك فعلها عامه في حالات الطوارئ



- ومن المهم ان تبقى يقظ و متنبها لادراك اولي علامات التحذير بوقوع خطر ما
- الهدوء و التصرف بسرعه حتى تستطيع التفكير بوضوح

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٢٠١

اسئلة الدرس العاشر : السلامة في المنزل

س١: ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة او علامة (X) امام العبارة الخطأ

١. عند تشغيل الاجهزة الكهربائيه نضعها في مقبس واحد ()
٢. نستخدم الماء عند اخمد حريق ناتج عن الزيت ()
٣. لابد من توافر طفايه حريق في المطبخ ()
٤. عند انقطاع التيار الكهربائي لمدة طويله لانفتح باب الثلاجه للمحافظة على برودة الاطعمه ()
٥. عند انفجار موااسير المياه في المنزل نقوم بقطع المياه ()
٦. في حاله تسرب الغاز من تصلب رقم الطوارئ ١٢٩ ()

س٢: اكمل العبارات الاتيه

١. عند حدوث بعض المخاطر في المنزل لابد من الحفاظ على
٢. نستخدم غطاء القلاذ لاجمد النار او سكب
٣. لتجنب حدوث اي ضرر بسبب اندفاع الطاقه الكهربائيه فجاهة نقوم
٤. في حاله تسرب الغاز تتصل برقم طوارئ الغاز الطبيعي
٥. تنتج الحرائق في المنزل وخاصة في المطبخ بسبب او

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٢٢

الدرس العادي عشر : السلامة في استخدام الطلاء

احتياطات السلامة المهنية عند استخدام



١. تضع مخطط لفهم وتحديد كيف يريد الطلاء ان يبدو
٢. اختيار لون الطلاء المناسب
٣. توفير المعدات التي يحتاج اليها واحتياطات السلامة الواجب اتخاذ

خطوات طلاء غرفه بسلامه وامن



- تحديد الادوات والمواد التي نحتاج اليها (السلم _ فرش الطلاء _ البقره الدهان)

كيفية الحفاظ على السلامة في استخدام السلم



- يكون السلم في حاله جيد من حيث درجاته ودعاماته المثبتة
- وضع ساقى السلم على سطح مستوي لمنع سقوطه

كيفية حمايه نفسك اثناء طلاء الجدران



- ترك النوافذ والابواب مفتوحه التقويم
- حمايه العينين والانف واليدين خلال الطلاء بارتداء (قفازات العمل وقناع الغبار و نظارات الامان)

كيفية الحماية من خطر اندلاع حريق

١. تخزين الطلاء بعيدا عن مصادر الحراره (مكان بارد وجاف) بعيدا عن الاطفال والحيوانات الاليفه
٢. تغطيه اوعيه الطلاء جيدا

اسئلة الدرس العادي عشر : السلامة في استخدام الطلاء

س١: ضع علامه (✓) امام العبارة الصحيحه او علامه (X) امام العبارة الخطأ

١. نغلق النوافذ والابواب عند القيام بطلاء احد الجدران الداخليه ()
٢. يجب غلق او عيه الطلاء باحكام قبل وبعد الانتهاء من الدهان ()
٣. من الادوات المستخدمه في الطلاء السلم فقط ()
٤. للحصول على افضل نتائج لابد من وضع مخطط ()
٥. تنسيق اختيار لون الطلاء ليس مهما ()
٦. عند تخزين مواد الطلاء تكون بعيده عن مصادر الحراره ()

س٢: اكمل العبارات الآتيه

١. من الادوات التي نحتاج اليها عند طلاء الغرفه و و
٢. اثناء طلاء الجدران الداخليه لابد ارتداء و
٣. لحمايه الغرفه من الحريق لابد من تخزين مواد الطلاء بعيد عن
٤. عند القيام بطلاء غرفه لابد من اختيار

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٢٤

الدرس الثاني عشر: شخصيات مصريه مؤثره

السير مجدي يعقوب



نشأته

- ولد في محافظة الشرقية في مصر
- كان والده جراحا يعمل في مجال الصحة العامه
- حصل على منحه دراسيه لدراسه الطب في جامعة القاھره في الخامسه عشر من عمره
- سكن وعمل في جميع انحاء العالم بما في ذلك المملكه المتحده والولايات المتحده الامريكه ونيجيريا واثيوبيا وجامايكا بالاضافه الى مصر



اهم انجازاته

- اسس اكبر برنامج لزراعه القلب والرئه في العالم تم في اطارده اجراء اكثر من ٢٥٠٠ عمليه جراحيه
- شارك في اجراء اول جراحه قلب مفتوح على الاطلاق في نيجيريا وذلك اثناء عمله كاستاذ في جامعه نيجيريا
- مؤسس ورئيس **جمعيه سلسله الامل الخيره** التي تهتم بعلاج الاطفال الذين يعانون من امراض القلب في البلدان التي دمرتها الحروب والبلدان الناميه
- انشئ **مؤسسه مجدي يعقوب لامراض وابحاث القلب MYF** مع زملائه سنة ٢٠٠٨ تعتبر المؤسسه مشروعا طموحا في مركز اسوان للقلب يهدف الى تعزيز عافيه المصريين المشروع ممول بالكامل من خلال التبرعات كما يقدم خدمات طبيه حديثه ومجانيه لافراد المجتمع المصري
- تعمل مؤسسه مجدي يعقوب لامراض وابحاث القلب حاليا على بناء **مركز مجدي يعقوب العالمى** في القاھره

سيقوم ب

- تقديم علاج مجاني على الجوده للاطفال والشباب والبالغين الذين يعانون من امراض القلب
- تدريب مكثف للاطباء والمرضات والعلماء المصريين
- ابحاث رائده في مجال امراض القلب



المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٢٥

اسئلة الدرس الثانى عشر : شخصيات مصريه مؤثره

السير مجدى يعقوب

س ١: ضع علامه (✓) امام العبارة الصحيحه او علامه (X) امام العبارة الخطأ

١. شارك السير مجدى يعقوب في اجراء اول جراحه قلب مفتوح على الاطلاق في نيجريا ()
٢. كان والد السير مجدى يعقوب جراحا يعمل في مجال الصحه العامه ()
٣. حصل على منحه دراسيه لدراسه الطب في جامعه القايره في الخامسه والعشرون من عمره ()
٤. سكن وعمل السير مجدى يعقوب في جميع انحاء العالم بما في ذلك المملكه المتحده ()
٥. سيقوم مركز مجدى يعقوب العالمى بتدريب مكثف للاطباء والمرضات والعلماء المصريين ()
٦. سيقوم مركز مجدى يعقوب العالمى بتقديم ابحاث رائده في مجال امراض القلب ()

س ٢: اكمل العبارات الاتيه

١. اسس السير مجدى يعقوب اكبر برنامج لزراعه في العالم
٢. شارك السير مجدى يعقوب في اجراء اول جراحه قلب مفتوح على الاطلاق في
٣. اسس السير مجدى يعقوب جمعيه التى تهتم بعلاج الاطفال الذين يعانون من امراض القلب في البلدان التى دمرتها الحروب والبلدان الناميه
٤. انشى السير مجدى يعقوب مؤسسه مع زملائه تعتبر المؤسسه مشروعا طموحا في مركز اسوان للقلب
٥. تعمل مؤسسه مجدى يعقوب لامراض وابحاث القلب حاليا على بناء مركز وسوف يقوم بتقديم علاج على الجوده للاطفال والشباب والبالغين الذين يعانون من امراض القلب

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٢٦

الدرس الثالث عشر : المستكشف النشط

وصفيه نزرين

ما نوع النشاط البدني الذي تحب ممارسته؟ وكم مره تقريبا تشارك في هذا النشاط

المستكشف النشط : وصفيه نزرين



١ . متسلقة جبال و ناشطه و مستكشفه نشطه لدي ناشونال جيو جرافيك

٢ . اول شخص بنجلاديشي يتسلق القمم السبع اي اعلى قمم جبال في القارات السبع

٣ . تعتنى السيده نزرين بعقلها وجسمها معا لتواصل النجاح في حياتها كمغامره

٤ . تتبع السيده نزرين نظاما غذائيا نباتيا صحيا يتضمن الاطعمه التي تزودها بالبروتينات مثل العدس

والمكسرات والفاصولياء لبناء عضلات قويه

٥ . تتناول اطعمه تحتوي على مستويات عاليه من الكربوهيدرات مثل الارز والفاكهه والخضروات والحبوب

الكامله لتحافظ على طاقتها وقدرتها على التحمل خلال الرحلات الطويله

٦ . تمارس التأمل والليقظه الذهنيه بانتظام لتصفيه عقلها لتكون قادرا على اتخاذ القرارات الصائبه بسرعه

٧ . تسلق الجبال قد يكون نشاطا خطيرا فيجب ان تعمل على تنظيم رحلاتها والت خطيط والتحضير

لها يتضمن ذلك التحقق من كل معداتها ورسم المسار الذي ستسلكه وتحضير فريقها وتدريبه



المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٢٧

اسئلة الدرس الثالث عشر : المستكشف النشط

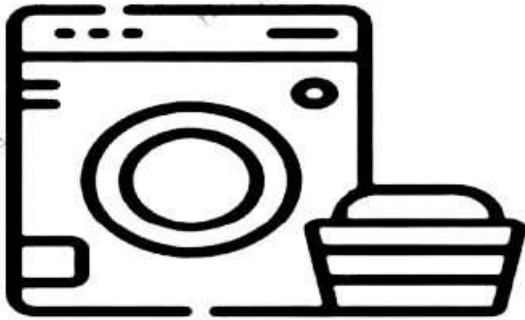
وصفيه نزرين

س١ : ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة او علامة (X) امام العبارة الخطأ

- ١ . وصفيه نزرين متسلقة جبال و ناشطه و مستكشفه نشطه لدي ناشونال جيو جرافيك ()
- ٢ . وصفيه نزرين اول شخص بنجلاديشى يتسلق القمم السبع اي اعلى قمم جبال في القارات السبع ()
- ٣ . لا تعتنى السيده نزرين بعقلها وجسمها معا لتواصل النجاح في حياتها كمغامره ()
- ٤ . تتبع السيده نزرين نظاما غذائيا نباتيا صحيا يتضمن الاطعمه التى تزودها بالبروتينات مثل العدس والمكسرات والفاصولياء لبناء عضلات قويه ()
- ٥ . تتناول السيده نزرين اطعمه تحتوي على مستويات عاليه من الكربوهيدرات مثل الارز والفاكهه والخضروات والحبوب الكامله للحفاظ على طاقتها وقدرتها على التحمل خلال الرحلات الطويله ()
- ٦ . لا تمارس التأمل واليقظه الذهنيه بانتظام لتصفيه عقلها لتكون قادرا على التسلق ()
- ٧ . تسلق الجبال قد يكون نشاطا خطيرا فيجب ان تعمل على تنظيم رحلاتها والتخطيط والتحضير ()

المحور الرابع

الرؤية الفنية للعالم



الدرس الاول : تصميم الحدائق وانواع النباتات



ما الانشطه التي تستمتع بالقيام بها في الحديقه؟

حديقه انطونياس

ا قدم حديقه عامه في مدينه الاسكندريه وهى مكان رائع للاستمتاع الاسرى بالمساحات الخضراء الواسعه

اهميه الحدائق او المنتزهات ؟

- 1 . تتيح مجالاً للمرح والتعلم والاستمتاع وتأمّل الطبيعة والتمتع بجمالها واستكشاف عناصرها
- 2 . مفيد للبيئة حيث تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء وذلك لأنها تمتص غاز ثاني أكسيد الكربون من الهواء الجوي وتطلق غاز الأكسجين



ما الخصائص التي يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق ؟

النباتات



- 1 . نباتات حويله مزهره ستنمو لمدة عام فقط
- 2 . نباتات معموره مزهره ستبقى اكثر من عام
- 3 . اللون واشكال النباتات
(بعضها لديه اوراق ألوانها زاهيه أو باهته وقد تكون طويله أو مستديره أو شانكه)
- 4 . يجب مراعات نوع النبات وحجمه عند تصميم الحدائق

العناصر الاخرى



- 1 . الارصفه والممرات والبرجولات (التعريشات الخشبيه) و معدات العاب الصغار
- 2 . وجود أماكن للاسترخاء والتجاور مع الاصدقاء والاستكشاف
- 3 . مساحات مشمسه مفتوحه للعب والركض
- 4 . مقاعد للجلوس عليها للقراءه
- 5 . مقاعد للجلوس بالقرب من نافوره ماء للاستمتاع بالصوت الهادئ
- 6 . وجود مساحات مائيه مثل البرك
- 7 . تصميماتها : منها محاكى للطبيعه ومنها مبالغ في تصميميه



المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي - جيل ٢٠٠٠

اسئله على الدرس الاول: تصميم الحدائق وانواع النباتات

س1: ضع علامه (✓) امام العبارة الصحيحه او علامه (X) امام العبارة الخطا

1. تتشابه جميع الحدائق في تصميمها ()
2. توجد حديقة انطونيادس في الاسكندريه ()
3. يجب ان نراعى عند تصميم الحدائق وجود مساحات للانشطه المختلفه ()
4. النباتات العوليه نباتات تنمو لمدد عام واحد فقط ()
5. تمتص النباتات غاز ثانى اكسيد الكربون في الهواء وتطلق غاز الاكسجين ()
6. النباتات المعمره تبقى اكثر من عام ()
7. تساعد الحدائق على زياده تلوث الهواء ()
8. يتم تصميم جميع الحدائق بشكل يحاكي الطبيعيه ()

س2: اكمل العبارات التاليه بالكلمات المناسبه من بين الاقواس

(البيئات الطبيعيه - الاسترخاء - حجمه - الحدائق - ثانى اكسيد الكربون - النباتات)

1. يجب مراعاة نوع النبات و..... عند تصميم الحدائق
2. تصمم اشكال بعض الحدائق تحاكي.....
3. تمتص النباتات غاز..... لتقليل التلوث الموجود في الهواء
4. تعد..... من الاماكن التى يمكن فيها المرح وتامل الطبيعه
5. يفضل بعض الاشخاص الجلوس في الظل من اجل.....
6. تحتوى الحدائق على انواع كثيره من.....

س3: اكمل العبارات الاتيه

1. تعتبر الحدائق صديقه للبيئه لانها تقلل من.....
2. المساحات الخضراء تمتص غاز..... وتطلق غاز.....
3. صممت حديقته..... الاستمتاع الاسرى والعائلى
4. النباتات..... تنمو لعدد اعوام
5. هي تعريشات خشبيه.....
6. يجب ان يراعى المصمم طبيعه..... الحدائق

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٣١

الدرس الثاني : العناية بالاقمشه والملابس



كيفيه الاهتمام بملابسك وبكوكب الارض ؟

- ❖ تشكل الثياب جزء من شخصيتك وتظهر الكثير عنك فيجب العناية والاهتمام بها
- ❖ توفر العناية بالملابس المال وذلك لانها تساعد في الحفاظ على الملابس بحاله جيدة لفترة اطول
- ❖ كذلك العناية بالملابس مفيده للبيئة لان شراء اقل من الثياب يعنى استخدام عدد اقل من الموارد



يغسل في المسالنه بحياه بارده

1 . قم بفرز الملابس حسب لونها وحسب نوع القماش وحسب مدى اتساخها

2 . اتبع تعليمات التنظيف على ملصقات الملابس بحيث تحقق من رموز الغسيل الموجوده على ملصقات الملابس



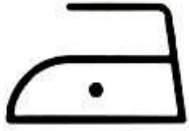
يغسل باليد فقط

3 . معالجه البقع تكون فور حدوثها وقبل ان يتم غسلها

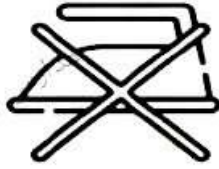
4 . يستخدم المياد الباردة لغسل الملابس لانها تستهلك طاقة اقل

5 . تجنب استخدام الة تجفيف الملابس المستهلكه للطاقه

6 . استخدم جبل الغسيل او رف تجفيف الملابس بدلا من التجفيف



يكوي علي درجة حراره منخفضه



لا يكوي

كى الملابس

1 . الملابس المكويه تكون اكثر اناقه

2 . يجب توخى الحذرو طلب مساعده شخص بالغ عند كى الملابس

تخزين الملابس

1 . يجب تخزين الملابس بعنايه من خلال تعليق قطع الثياب او طيها وتخزينها بشكل مرتب



مصادر الحصول على الاقمشه



ويتم الحصول عليه من نبات القطن

ويتم الحصول عليه من الاغنام

ويتم الحصول عليه من البترول

ويتم الحصول عليه من دود القز

ويتم الحصول عليه من نبات الكتان

1 . القطن - متين ويمكن غسله

2 . الصوف - دافئ ولا يتجدد بسهولة

3 . البوليستر - لا يتجدد ويدوم لمد طويله

4 . الحرير - ناعم ولين ومتين

5 . الكتان - خفيف الوزن و جيد التهويه

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٣٢

أسئلة الدرس الثاني : العناية بالاقمشه والملابس

س1: ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة او علامة (X) امام العبارة الخطأ

- () 1) الكتان من الملابس خفيفه الوزن
- () 2) الملابس البوليستر ملابس صديقه للبينه
- () 3) الملابس الصوفيه ناعمه وخفيفه الوزن
- () 4) شراء كميه اقل من الثياب يعنى استهلاك موارد اكثر
- () 5) يمكن غسل الملابس البيضاء مع الملابس الداكنه
- () 6) يفضل التخلص من الملابس القديمه بالقائها في سله المهملات

س2: اختر الاجابه الصحيحه من بين القوسين

- 1) القميص المصنوع من ناعم و لين
(الصوف - البوليستر - الحرير - القطن)
- 2) غسل الملابس بالمياه يستهلك طاقه اقل
(المغليه - الملوته - الساخنه - البارده)
- 3) الملابس الصديقه للبينه هي الملابس المصنوعه من
(مصادر صناعيه - مصادر نباتيه - البترول - المخلفات)
- 4) أله تجفيف الملابس تستهلك من الطاقه
(الكثير - القليل - كميه متوسطه - لا تستهلك)
- 5) المصدر الاساسي ل قماش الحرير هو
(دوده القز - نبات الكتان - نبات القطن - الاغنام)
- 6) يجب طلب المساعدة من شخص بالغ عند الملابس
(اكل - ارتداء - كي - لبس)
- 7) عند ظهور البقع على الملابس يجب معالجته غسل الملابس
(اثناء - قبل - بعد - وقت)



الدرس الثالث : تصميم علامه تجاريه

ما الفرق بين العلامه التجاريه والشعار؟

العلامه التجاريه

هي هويه او سمعت او مميزات الشركه التي تكونت لدى الاشخاص تجاد هذه الشركه او هذا المنتج والتي كانت سببا في ثقة الجمهور فيها وفي منتجاتها و سبب تفضيل الاشخاص هذه المنتجات عن غيرها



الشعار

هو صوره او رمز او كلمه تدل على النشاط الذي تمارسه الشركه وهو جزء من العلامه التجاريه

- تكون العلامه التجاريه مكتوبه مثل hp او Dell او صورا ورموز مثل فودافون اتصالات او بيبسي
- لا يمكن لاي شركه اخرى ان تضع العلامه التجاريه الخاصه بهم على منتجاتها بسبب حقوق المملكه



لماذا تعد العلامه التجاريه مهمه ؟

لأننا نتبيننا نحن المستخدم من عن الشركه او المنتج سواء كان نافع او ضار كفاء او غير كفاء فباتالي نبني نحن المستخدم من صوره عن الشركه او المنتج و هل نتعامل معه ونقوم بالشراء منه ام نتجنبه



ما الواجب عند التخطيط لانشاء علامه تجاريه ؟

يجب تحديد ..

1. الرؤيه التي تهدف الشركه لتحقيقها
2. القيم المهمه بالنسبه للشركه
3. لماذا قد يرغب الناس في التعامل تجاريا مع الشركه

لماذا تعد الصوره المناسبه مهمه ؟

حتى يمكن التعبير بها بشكل فعال عن الشركه او المنتج و يتفهمها الاشخاص



TOYOTA

ما الامور الواجب وضعها في الاهتمام عند تصميم شعار؟

- السوق المستهدفه
- التعرف على اسم الشركه
- فئات الاشخاص الواجب الوصول اليها
- غالبا لا يتضمن الشعار اسم الشركه خاصه اذا كان الاسم طويل فيجب تصميم الشعار بطريقه احترافيه تدل على الشركه

كل لون له دلالتة الاحمر يدل على الحماس والقود والازرق للتعبير عن الهدوء والسكينه شعار الاهلي احمر يدل على القود والحماس لون السماء ازرق عند النظر اليها يتم الاسترخاء



الالوان

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٣٤

أسئلة الدرس الثالث : تصميم علامه تجاريه

س1 : ضع علامه (✓) امام العبارة الصحيحه او علامه (X) امام العبارة الخطأ

1. يعبر شعار الشركة عن هويتها ()
2. لا يوجد فرق بين الشعار والعلامه التجاريه للشركه ()
3. الرويه التي تهدف لها الشركه مهمه لانشاء العلامات التجاريه ()
4. استخدام صور الرسومات ليس ضروريا في تصميم العلامه التجاريه ()
5. السوق المستهدفه هم فئات الاشخاص الواجب الوصول اليها عن طريق العلامه التجاريه ()
6. الالوان ليست لها اهميه عند تصميم الشعار ()
7. غالبا لا يتضمن الشعار اسم الشركه فوجب تصميم الشعار باحترافيه ()
8. رغبه الناس في التعامل تجاريا مع الشركه دليل على ضعف العلامه التجاريه ()
9. يبني المستخدمين صورهم كامله عن الشركه او المنتج من خلال العلامه التجاريه ()
10. العلامه التجاريه قد تكون كلمات او صور او رموز ()
11. تعد العلامه التجاريه اتش بي من اهم العلامات التجاريه في مجال الالكترونيت ()

س2 : اكمل العبارات التاليه بالكلمات المناسبه من بين الاقواس

(الصور - العلامه التجاريه - المستهدفه - شعار الشركه - هوية - القيم المهمه للشركه - صغيرا)

1. يعتبر الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركه هو.....
2. الفئات الاساسيه التي تقوم الشركات بتسويق المنتجات لها تعرف بالاسواق.....
3. تقوم..... بتوضيح طبيعه عمل الشركه للعملاء
4. تستخدم العلامات التجاريه الكلمات و..... المناسبه للتعبير عنها
5. تُعبّر العلامه التجاريه عن..... الشركه
6. عند التخطيط لانشاء علامه تجاريه لشركه يجب معرفه.....
7. نجد صعوبه في القراءه شعار الشركه اذا كان.....

الدرس الرابع : مبادئ التصميم الجيد

التصميم

عبارة عن رسم تخطيطي لأي منتج قبل تنفيذه سواء كان هذا المنتج (حديقه - تيشيرت - تليفون - منزل - كرسى - شاشه - شئطه مدرسيه)



عناصر التصميم

(الحجم - الشكل - اللون - التركيب - طريقه الاستخدام - السوق المستهدف)
يجب الاخذ في الاعتبار هذه العناصر من اجل تحقيق هدف انشاء منتج جذاب لافت للنظر سهل الاستخدام



مبادئ التصميم

1. الايسر في الاستخدام
 2. عدم التعقيد
 3. التفكير بنفس تفكير المستخدم
- ان يكون المنتج بعد التصميم يسهل استخدامه للجميع
حتى لا يصعب على المستخدمين معرفه كيفيه استخدامه
يجب ان يفكر المصمم بنفس تفكير المستخدم



مجموعه التركيز

مجموعه من الاشخاص من عدد مناطق مختلفه يتم تقديم المنتج لهم لاختباره قبل عرضه في الاسواق لمعرفة رايهم في هذا المنتج وتقييم المنتج والوقوف على الايجابى والسلبى في المنتج وهم يعتبرون (مراد للمنتج)



الاستدامه

هى امكانيه اعاده استخدام المنتج النهائى واعاده تدويره بعد استهلاكه حتى لا يكون له تاثير سلبى على كوكب الارض

- البلاستيك مواد غير مستدامه وتسبب تلوث البيئه لعدم القدره على اعاده تدويرها بسهوله

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٣٦

أسئلة الدرس الرابع : مبادئ التصميم الجيد

س1: ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة او علامة (X) امام العبارة الخطأ

1. يجب تصميم المنتج ليتم استخدامه مره واحده فقط ()
2. لكي يتم عمل اي منتج لابد من عمل تصميم له ()
3. لابد من تجربه المنتج من خلال مجموعه التركيز قبل عرضه للبيع ()
4. عند عمل اي تصميم يجب ان يكون بسيط او مناسبه لجميع الفئات ()
5. التصميم عبارته عن رسم تخطيطي لاي منتج قبل تنفيذه ()
6. لا يعد حجم المنتج او شكله من ضمن عناصر التصميم ()
7. يجب ان يفكر المصمم بنفس تفكير المستخدم عند تصميمه اي منتج ()
8. الاستدامه هي امكانيه اعاده استخدام المنتج النهائي و اعاده تدوير هو بعد استهلاك ()
9. يعد البلاستيك من المواد المستخدمه التي يمكن اعاده تدويرها بعد الاستهلاك ()

س2: اختر الاجابه الصحيحه من بين الاقواس

1. توجد مجموعه من الاشخاص تقوم بتجربته للمنتج قبل عرض في الاسواق تسمى (مجموعه التركيز - مجموعه التفكير - مجموعه المنفذين)
2. امكانيه اعاده استخدام المنتج النهائي و اعاده تدوير بعد استهلاكه (الاستعلام - الاستدامه - الاستخبر)
3. من مبادئ التصميم الواجب وضعها في الاعتبار عند تصميم المنتج (ان يسهل استخدامه - عدم التعقيد - كلاهما صحيح)
4. من عناصر التصميم الواجب اخذها في الاعتبار (الحجم - الشكل - اللون - جميع ما سبق)
5. عبارته عن رسم تخطيطي لاي منتج قبل تنفيذه (العمليه - التنفيذ - التصميم)

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٣٧

الدرس الخامس : الاعلان عن منتجك

اخبرنا عن اعلان لفت انتباهك وهل رأيته على التلفزيون ام على الانترنت ؟

الاعلانات توفر المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات وانه من دونها قد لا يعرف بعض الناس عن الاشياء المتوافره لهم

اهميه الاعلان ؟

- 1 . نقل المعلومات عن منتج او خدمه معينه
- 2 . اعلام الناس او تثقيفهم او اقناعهم بالمنتج
- 3 . مساعدد الناس على تذكر المنتج او العمل التجاري



الاعلان الناجح يجب ان تتوافر فيه بعض النقاط ؟

- 1 . يعكس بشكل مستمر وواضح العلامه التجاريه للشركه
- 2 . يجذب ويلفت انتباه الناس
- 3 . قابلا للتصديق ومميزا وفريدا ولا ينسى

ما الامور التي يجب على الشركه القيام بها لضمان نجاح العمله الاعلانيه ؟



ابتكار شعار

- اكتب شعار يلخص ما ترمز اليه علامتك التجاريه
- يجب ان يقتصر هذا الشعار على بضع كلمات فقط مثال روابي فلاحى وتحدي

القدره على التنفس

تاكد من انك تعرف كل المستجدات على منافسك حتى تستطيع منافسه في الاعلان مثال خمس في المنه وعشرد في المنه

الصدق في الاعلان

يجب ان تكون المعلومه في الاعلان صادقه لاغش فيها وحتى لا تفقد مصداقيتك وتعرضك للمساءله القانونيه

التسويق الشفهى

هو اقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء اخرين قاموا بتجريب هذا المنتج ويعتبر هذا الاعلان اعلان ذا مصدقيه ولا ينسى

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٣٨

أسئلة الدرس الخامس : الاعلان عن منتجك

س 1: ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة او علامة (X) امام العبارة الخطأ

1. تساعد الحملات الاعلانية الناس على تذكر المنتج التجاري ()
2. الاعلان الناجح يجب ان يكون مميزا وفريدا ()
3. لضمان نجاح الحملة الاعلانية يجب ابتكار شعار من خمس كلمات ()
4. سينجح الاعلان عندما لا تتوافر المعلومات المهمة عن المنتج في الاعلان ()
5. الاعلان يجب ان يعكس العلامة التجارية لشركه ()
6. يجب ان يكون الاعلان قابلا للتصديق ومميزه حتى لا ينسى ()

س 2: اكمل العبارات التاليه بكلمات المناسبه من بين الاقواس

(شعر - الشفهني - صادق - الاعلانات - منافسين)

1. التسويق..... هو اقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء اخرين قاموا بتجريبه
2. يجب ان يقتصر..... الاعلان على 3 كلمات
3. يجب اعطاء معلومات..... في الاعلان حتى لا يعتبر الاعلان غير قانوني
4. تقوم..... بتوفير المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات
5. من الضروري معرفه كل جديد عن..... الشركه ليتم اعداد اعلانات جديده

الدرس السادس : شخصيات مصريه مؤثره



المهندس حسن فتحي

ماذا تعرف عن المهندس حسن فتحي ؟



• كان مهندساً معمارياً وأستاذاً جامعياً

• حاز على شهره عالميه ونقب بمهندس الفقراء

• ولد في محافظه الاسكندريه ودرس الهندسه المعماريه في جامعه القاهره

• لم يتأثر بالعماره الغربيه وتأثر بالانماط المحليه والتقاليد الريفيه البسيطه

• كان من أوائل الرواد في مجال العماره المستدامه فشجع على استخدام مواد البناء الطبيعيه مثل ماده الطين

• صمم اكثر من 170 مشروعاً منها عقارات سكنيه ومباني مجتمعيه وخدميه كالمدارس ودور العبادات

• شارك في تصميم قريه (القرنه الجديد) في محافظه الاقصر خلال فتره اربعينات القرن العشرين خلال الفتره ما بين عامي 1946 و 1952 لتوفير مساكن ملائم من الناحيه البيئيه و منخفضه التكاليف

• اصبح بفضل مشاركته في تصميم قريه (القرنه الجديد) معترف به دولياً

• صمم كل الغرف في القريه لتتمتع بعزل وتهويه جيده مع اسقف عاليه وفناء مُغلق وجدران مُتقبه وأطلق على هذا الاسلوب اسم العماره الخضراء او المستدامه

• للاسف اصبحت العديد من المباني الاصليه في قريه القرنه الجديده في حاله سيئه الان لكن منذ 2009 شاركت منظمه اليونيسكو في محاوله حمايه مباني القريه

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٤٠

أسئلة الدرس السادس : شخصيات مصريه مؤثره

المهندس حسن فتحى

س1 : ضع علامه (√) امام العبارة الصحيحه او علامه (X) امام العبارة الخطأ

1. كان المهندس حسن فتحى مهندساً مدنياً وأستاذاً جامعياً ()
2. حاز المهندس حسن فتحى على شهرة عالمية ونقب بمهندس الفقراء ()
3. ولد المهندس حسن فى محافظه الاسكندريه ودرس الهندسه المعماريه فى جامعه القاهره ()
4. تأثر المهندس حسن فتحى بالعماره الغربيه ولم يتأثر بالانماط المحليه والتقاليد الريفيه ()
5. كان المهندس حسن فتحى من أوائل الرواد فى مجال العماره المستدامه واستخدم ماده الطين ()

س2 : اكمل العبارات الاتيه

1. صمم اكثر من مشروعاً منها عقارات سكنيه ومباني مجتمعيه وخدميه كالمدارس ودور العباده
2. شارك فى تصميم قريه (.....) فى محافظه الاقصر خلال الفتره ما بين عامى و لتوفير ملانمه من الناحيه البيئيه و التكاليف
3. اصبح بفضل مشاركته فى تصميم قريه (القرنه الجديد) معترف به
4. صمم كل الغرف فى القريه لتتمتع بعزل و جيد مع أسقف عاليه وفناء مغلق وجدران مثقبه وأطلق على هذا الاسلوب اسم العماره او
5. للأسف اصبحت العديد من المباني الاصليه فى قريه القرنه الجديده فى حاله الان لكن منذ 2009 شاركت منظمه فى محاوله حمايه مباني القريه

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٤١

الدرس السابع : المستكشف النشط



نيروبا راو

ماذا تعرف عن الرسامة نيروبا راو ؟

• رسامة نباتيه من الهند

• اهتمت بالحياه النباتيه الفريده في الهند وحمائتها

• تري ان حمايه الحياه النباتيه تكمن في مساعده الناس على ان يصبحوا أكثر تفاعلا مع الطبيعه النباتيه التي تحيط بهم

• قامت بتوثيق مشروعاتها عن النباتات والاشجار من خلال الرسم

• تعمل مع خبراء في علم النبات كي تكون لوحاتها دقيقه من الناحيه العلميه

• تقوم برسم كل اجزاء النبات بدقه وتركز على كل الاجزاء المهمه في النبات لدرجه انها تجلس مُدّه طويله لرسم قاعده شجره بكل تفاصيلها وبدقه



• اشتهرت لوحاتها في كتب كثيره عن النباتات والحيوانات في الهند

• اشتهرت ايضا لوحاتها على أغلفه الكثير من أغلفه الروايات الشهيره في الهند

• تمكث حاليا على عمل كتاب للاطفال ممتع وغني بالمعلومات تتناول فيه النباتات الغريبه في الهند بما فيها النباتات السامه والنباتات آكله اللحوم ونبات اليام قدم الفيل الذي تفوح منه رائحه اللحوم المتعفنه



المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٤٢

أسئلة الدرس السابع : المستكشف النشط

نيروبا راو

س1 : ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة او علامة (X) امام العبارة الخطأ

1. الرسامه نيروبا راو رسامه تهتم برسم الحيوانات في الهند ()
2. اهتمت الرسامه نيروبا راو بالحياض النباتيه الفريده في الهند وحمائتها ()
3. تري الرسامه نيروبا راو أن حمايه الحياض النباتيه تكمن في مساعدت الناس على أن يصبحوا أكثر تفاعلا مع الطبيعه النباتيه التي تحيط بهم ()
4. قامت بتوثيق مشروعها عن النباتات والاشجار من خلال الرسم ()
5. تعمل مع خبراء في علم البيولوجي كي تكون لوحاتها دقيقه من الناحيه العلميه ()

س2: اكمل العبارات الاتيه

1. تقوم برسم كل أجزاء النبات بدقه وتركز على كل الاجزاء المهمه في النبات لدرجه انها تجلس مده طويله لرسم قاعده شجره بكل تفاصيلها و.....
2. اشتهرت في كتب كثيره عن النباتات و الحيوانات في الهند
3. اشتهرت ايضا لوحاتها على أغلفه الكثير من الروايات الشهيره في الهند
4. تمكث حاليا على عمل كتاب ممتع وغنى بالمعلومات تتناول فيه النباتات الغريبه في الهند بما فيها والنباتات ونبات الذي تفوح منه رائحه

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٤٣

اسئله على الفصل الدراسي الثاني

المحور الثالث والمحور الرابع

اختبار نهاية العام شهر مايو

س 1 : ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة أو علامة (X) امام العبارة الخطأ

- () يجب ان تحتوي الوجبه الغذائيه المتوازنه على المشروبات الغذائيه
- () اهتمت الرسامه نير وباراوا بالعياد النباتيه الفريده في الهند وحمائتها
- () تعتبر الدهون من مصادر الحصول على الطاقه
- () الرسامه نير وباراوا رسامه تهتم برسم الحيوانات في الهند
- () يحتوي النظام الغذائى الصحى للاطفال على الكثير من الدهون
- () تساعد الحملات الاعلانيه الناس على تذكر المنتج التجارى
- () الاطعمه المقليه صحيه اكثر من الاطعمه المشويه
- () يتم اضافه الليمون للشراب الصناعى ل حمايته من العفن والبكتيريا
- () يفضل التخلص من الملابس القديمه بالقائها في سله المهملات
- () الشراب الصناعى يحتوي على نسبة عاليه من السكر مقارنة بالشراب الطبيعى
- () السوق المستهدفه هم فئات الاشخاص الواجب الوصول اليها عن طريق العلامه التجاريه
- () استخدم الكريم المطهر في الاسعافات الاوليه في تثبيت الرباط على الجرح
- () تمتص النباتات غاز ثانى اكسيد الكربون في الهواء وتطلق غاز الاكسجين
- () استخدام الاسعافات الاوليه في حاله الحروق امر ضروري
- () حاز المهندس حسن فتحى على شهرة عالميه ولقب بمهندس الفقراء

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٤٤

- () • عند الطهي يجب ان تكون مقابض الاواني بعيد عن طريق البوتاجاز
- () • وصفيه نزرين اول شخص بنجلاديشى يتسلق القمم السبع اي اعلى قمم جبال في القارات السبع
- () • يفضل استعمال الاواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها
- () • حصل السير مجدى يعقوب على منحه دراسيه لدراسه الطب في جامعه القاهره
- () • ابقاء اللحوم والالبان لفترة طويله بالثلاجه لا يؤثر على صلاحيتها
- () • النباتات الحويه نباتات تنمو لمدة عام واحد فقط
- () • يساعدنا شرب ثمانية اكواب من الماء يوميا على التخلص من السموم
- () • تساعد الحدائق على زياده تلوث الهواء
- () • الكربوهيدرات احد العناصر الغذائيه التى تزودنا بالطاقة التى نحتاج اليها
- () • لكى يتم عمل اي منتج لابد من عمل تصميم له
- () • للوقايه من الامراض نحرض على تناول الاطعمه الغنيه بالفيتامينات المتنوعه
- () • يجب ان يكون الاعلان قابلا للتصديق ومميز حتى لا ينسى
- () • يعتبر الكالسيوم من الاملاح المعدنيه ضروريه للمحافظة على صحة العظام والاسنان
- () • لضمان نجاح الحمله الاعلانيه يجب ابتكار شعار من خمس كلمات
- () • الشراب الصناعى هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهه الطبيعى
- () • شارك السير مجدى يعقوب في اجراء اول جراحه قلب مفتوح على الاطلاق في نيجريا
- () • الملابس البوليستر ملابس صديقه للبيئه
- () • نستخدم المعالق المسطحه المصنوعه من السيلكون لانه لاصق وغير مرن
- () • كان المهندس حسن فتحى مهندسا مدنيا وأستاذا جامعي
- () • اضافة المواد الحافظه للشراب الصناعى تحميه من العفن والبكتيريا
- () • غالبا لا يتضمن الشعار اسم الشركه فوجب تصميم الشعار باحترافيه
- () • التحمير بالزيت يجعل الطعام دهنيا وغير صحى

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٤٥

- () • تغلق النوافذ والابواب عند القيام بطلاء احد الجدران الداخليه
- () • توجد حديقته انطونيداس في الاسكندريه
- () • يجب غلق اوعيه الطلاء باحكام قبل وبعد الانتهاء من الدهان
- () • ولد المهندس حسن فتحي في محافظه الاسكندريه ودرس الهندسه المعماريه في جامعه القاهره
- () • من الادوات المستخدمه في الطلاء السلم فقط
- () • عند عمل اي تصميم يجب ان يكون بسيط او مناسبه لجميع الفئات
- () • للحصول على افضا ، نتاج لابد من وضع مخطط
- () • تنسيق اختيار لون الطلاء ليس مهما
- () • سينجح الاعلان عندما لا تتوافر المعلومات المهمه عن المنتج في الاعلان
- () • عند تخزين مواد الطلاء تكون بعيدد عن مصادر الحراره
- () • كان والد السير مجدى يعقوب جراحا يعمل في مجال الصجّه العامه
- () • سكن وعمل السير مجدى يعقوب في جميع انحاء العالم بما في ذلك المملكه المتحد
- () • سيقوم مركز مجدى يعقوب العالمى بتدريب مكثف للاطباء والمرضات والعلماء المصريين
- () • سيقوم مركز مجدى يعقوب العالمى بتقديم ابحاث رائده في مجال امراض القلب
- () • وصفيه نزرين متسلقه جبال وناشطه و مستكشفه نشطه لدي ناشونال جيو جرافيك
- () • لا تعتنى السيده نزرين بعقلها وجسمها معا لتواصل النجاح في حياتها كمغامره
- () • تتبع السيده نزرين نظاما غذائيا نباتيا صحيا يتضمن الاطعمه التى تزودها بالببروتينات مثل العدس والمكسرات والفاصولياء لبناء عضلات قويه
- () • تتناول السيده نزرين اطعمه تحتوي على مستويات عاليه من الكربوهيدرات مثل الارز والفاكهه والخضروات والحبوب الكامله لتحافظ على طاقتها وقدرتها على التحمل خلال الرحلات الطويله
- () • لا تمارس التأمل واليقظه الذهنيه بانتظام لتصفيه عقلها لتكون قادرا على التسلق
- () • تسلق الجبال قد يكون نشاطا خطيرا فيجب ان تعمل على تنظيم رحلاتها والتخطيط والتحضير

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٤٦

- () • تتشابه جميع الحدائق في تصميمها
- () • يجب ان نراعى عند تصميم الحدائق وجود مساحات للانشطه المختلفه
- () • كان المهندس حسن فتحى من اوائل الرواد في مجال العمارة المستدامه واستخدم ماده الطين
- () • النباتات المعمره تبقى اكثر من عام
- () • يتم تصميم جميع الحدائق بشكل يحاكي الطبيعيه
- () • تعمل الرسامه نيروباراو مع خبراء في علم البيولوجى لتكون لوحاتها دقيقه من الناحيه العلميه
- () • الكتان من الملابس خفيفه الوزن
- () • يجب تصميم المنتج ليتم استخدامه مره واحده فقط
- () • تعد علامه التجاريه اثبات من اهم العلامات التجاريه في مجال الالكترونيات
- () • الملابس الصوفيه ناعمه وخفيفه الوزن
- () • شراء كميه اقل من الثياب يعنى استهلاك موارد اكثر
- () • تأثر المهندس حسن فتحى بالعماره الغربيه ولم يتأثر بالانماط المحليه والتقاليد الريفيه البسيطه
- () • يمكن غسل الملابس البيضاء مع الملابس الداكنه
- () • يبني المستخدم من صورده كامله عن الشركه او المنتج من خلال علامه التجاريه
- () • يعبر شعار الشركه عن هويتها
- () • يعد البلاستيك من المواد المستدامه التى يمكن اعاده تدويرها بعد الاستهلاك
- () • لا يوجد فرق بين الشعار والعلامه التجاريه للشركه
- () • الرؤيه التى تهدف لها الشركه مهمه لانشاء العلامات التجاريه
- () • استخدام صور الرسومات ليس ضروريا في تصميم العلامه التجاريه
- () • الالوان ليست لها اهميه عند تصميم الشعار
- () • رغبه الناس في التعامل تجاريا مع الشركه دليل على ضعف العلامه التجاريه
- () • 10. العلامه التجاريه قد تكون كلمات او صور او رموز

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٤٧

- () • تعد العلامة التجارية اتش بي من اهم العلامات التجارية في مجال الالكترونيات
- () • لا بد من تجربه المنتج من خلال مجموعه التركيز قبل عرضه للبيع
- () • التصميم عبارده عن رسم تخطيطي لاي منتج قبل تنفيذ
- () • لا يعد حجم المنتج او شكله من ضمن عناصر التصميم
- () • يجب ان يفكر المصمم بنفس تفكير المستخدم عند تصميمه اي منتج
- () • الاستداده هي امكانيه اعاده استخدام المنتج النهائي واعاده تدوير هو بعد استهلاك
- () • الاعلان الناجح يجب ان يكون مميزا وفريدا
- () • الاعلان يجب ان يعكس العلامة التجارية لشركه
- () • تري الرسامه نيرو باراو ان حمايه الهياذ النباتيه تكمن في مساعد الناس على ان يصبحوا اكثر تفاعلا مع الطبيعه النباتيه التي تحيط بهم
- () • قامت الرسامه نيرو باراو بتوثيق مشروعها عن النباتات والاشجار من خلال الرسم

س2: اختر الاجابه الصحيحه مما يلي

- الضمادات اللاصقه تستخدم ل.....
(لف الالتواءات - تضميد الجروح - تخفيف الالام)
- القميص المصنوع من..... ناعم و لين
(الصوف - البوليستر - الحرير - القطن)
- شرب 8 اكواب من الماء يوميا يساعد على طرد..... من الجسم
(الفيتامينات - البروتينات - السموم)

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٤٨

- يجب طلب المساعدة من شخص بالغ عند..... الملابس (اكل - ارتداء - كي - لبس)
- تحتاج الى..... للحفاظ على صحة العظام والاسنان (الكالسيوم - الحديد - الصوديوم)
- آله تجفيف الملابس تستهلك..... من الطاقة (الكثير - القليل - كميته متوسطة - لا تستهلك)
- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من..... (الدهون - الفيتامينات - الكربوهيدرات)
- يعتبر..... من الوجبات السريعة الصحية (الترمس - البطاطس المقلية - الدجاج المقلى)
- الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كميته كبيرة من..... (الفيتامينات - النشويات - السكريات)
- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو..... (الخلل - البكتيريا والعفن - الماء)
- المشروبات..... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهه (الغازيه - الصناعيه - المعلبه - الطبيعيه)
- يعتبر الارز والبطاطس من..... (السكريات - النشويات - الفيتامينات)
- المصدر الاساسي ل قماش الحرير هو..... (دوده القز - نبات الكتان - نبات القطن - الاغنام)
- الاوانى المصنوعه من..... خفيفه الوزن وتدوم فتره طويله (الالومنيوم - البلاستيك - الستانلس - السيليكون)

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٤٩

- لآخمداء العررق الناءع عن الرزف فب اساءءام.....
(بنزفن ماءنقى - زفء - بفكربونات الصوءفوم)
- من مباءف الأصمفم الواجب وضاءها فف الأعبءار عنء اصمفم المنءج
(ان فسهل اساءءامه - عنء الأقففء - كلاهما صاءف)
- من الأمالء المعءنفة الضرورف للءفاظ على صءه العظام والاسنان
(الكالسفوم - الءفءء - الفسفور)
- اءرص على اضاءفه السكر للشراب عنءما فكون الشراب....
(بارءا - ءافنا - ساءنا)
- ءوءء مءموعه من الأشءاص ءقوم بءءربءه للمنءج قبل عرض فف الاسواق ءسمى
(مءموعه الأركفز - مءموعه الأفكفر - مءموعه المنفذفن)
- ءءوئ..... على كمفاء كبفرء من الءهون الءف ءوئر على نظام الغذائف
(الوءبءاء السرفعه - البقوئفاء - الوءبءاء الصءفه)
- عنء ظهور البقع على الملابس فب معاءءءه..... غسل الملابس
(اناء - قبل - بعء - وءء)
- امكانفه اعاءه اساءءام المنءج النهانف و اعاءه ءءوفر بعء اساءءاه
(الاساءءام - الاساءءامه - الاساءءفر)
- من مفرزاء المقلاء المصنوءه من الالومفنوم ان.....
(ءمنه عالف - ءمنهارفص - ءءفاعل مع الاطعمه الءمضفه)

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٥٠

- الملابس الصديقه للبينه هي الملابس المصنوعه من.....
(مصادر صناعيه - مصادر نباتيه - البترول - المخلفات)
- السبب الرئيسى في فساد الاطعمه.....
(الماء - البكتيريا - نظافه الاوانى)
- عباره عن رسم تخطيطي لاي منتج قبل تنفيذ
(العمليه - التنفيذ - التصميم)
- لكى يكون النظام الغذائى متوازنا يجب ان يحتوي على كميه كبيره من.....
(الفيتامينات - الدهون - السكريات)
- من عناصر التصميم الواجب اخذها في الاعتبار
(الحجم - الشكل - اللون - جميع ما سبق)
- من طرق الطهى غير الصحيه.....
(الشوى - السلق - القلى - الاعداد على البخار)
- غسل الملابس بالمياه..... يستهلك طاقه اقل
(المغليه - الملوئه - الساخنه - البارده)
- الطعام قد..... اذا طلق الفتره طويله داخل الثلاجه
(يقل - ينضج - يتعفن)
- اوانى الطهى المصنوعه من..... تتفاعل مع الاطعمه الحمضيه
(السيليكون - الاستانلس - الالمونيوم)