

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 الخامس الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني
٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ م

كتاب التلميذ

المحتويات

المحور الثالث	الصحة والسلامة للجميع	٨
	الموضوع ١-١ والموضوع ٢-١ بدائل اللحوم	١٠
	الموضوع ١-٢ والموضوع ٢-٢ الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية	١٤
	الموضوع ١-٣ والموضوع ٢-٣ المقصف المدرسي	١٨
	الموضوع ١-٤ والموضوع ٢-٤ الشراب الطبيعي والصناعي	٢٢
	الموضوع ١-٥ والموضوع ٢-٥ جولة داخل مصنع شراب الفاكهة	٢٦
	الموضوع ١-٦ والموضوع ٢-٦ اللبن	٣٠
	الموضوع ١-٧ والموضوع ٢-٧ سلامة الطعام وحفظه	٣٤
	الموضوع ١-٨ والموضوع ٢-٨ تقادي المخاطر أثناء العمل	٣٨
	الموضوع ١-٩ والموضوع ٢-٩ الإسعافات الأولية وحالات الطوارئ	٤٢
	شخصيات مصرية مؤثرة د. محمد أحمد غنيم	٤٦
	الموضوع ١-١١ والموضوع ٢-١١ المستكشف النشط لويز إيمانويل مابولو	٤٨
	مراجعة المحور الثالث	٥٢



- ٥٦ الموضوع ١-١ والموضوع ٢-١ تصميم وتنسيق حديقة
- ٦٠ الموضوع ١-٢ والموضوع ٢-٢ تصميم العلامات التجارية وطرق عرض السلع
- ٦٤ الموضوع ١-٣ والموضوع ٢-٣ عناصر العرض المسرحي
- ٦٨ الموضوع ١-٤ والموضوع ٢-٤ فن التطريز
- ٧٢ شخصيات مصرية مؤثرة نجيب محفوظ
- ٧٤ الموضوع ١-٦ والموضوع ٢-٦ المستكشف النشط د. توتيلو مودومبا
- ٧٨ مراجعة المحور الرابع
- ٨٠ منسروع الفصل الدراسي الثاني



مصفوفة المدى والتتابع



المحور الثالث الصحة والسلامة للجميع

المستكشف: السيدة لويز إيمانويل مابولو، طاهية ومزارعة ورائدة أعمال
السؤال الرئيس: كيف نستطيع أن نحيا حياة صحية وسليمة؟



الدرس		الموضوعات	تكامل المهارات	الغتم	القضايا والتحديات
الموضوع ١-١	والموضوع ٢-١	• بدائل التموم • التخطيط لوجبة نباتية	إيجاد أوجه التشابه والاختلاف	الإتقان	الصحة
الموضوع ١-٢	والموضوع ٢-٢	• ما الذي تلمتبه الجبات السريعة • استطلاع في الفصل حول الوجبات السريعة	رؤية النتائج المحتملة للمواقف	الإتقان	الصحة
الموضوع ١-٣	والموضوع ٢-٣	• عرض الطعام بشكل آمن وملفد لتنظر • التخطيط لعرض الطعام وتخزينه في مساحة صغيرة	توقع نتائج المواقف	الإتقان	الصحة
الموضوع ١-٤	والموضوع ٢-٤	• الفرق بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي • المقارنة بين القيم الغذائية للشراب الطبيعي والصناعي	إيجاد أوجه التشابه والاختلاف تحديد الإيجابيات والسلبيات	الإتقان	الصحة
الموضوع ١-٥	والموضوع ٢-٥	• جولة في مصنع للشراب • إعداد شراب في المدرسة بأشياء إرشادات السلامة	إيجاد الروابط بين الأشياء شباب الوعي الذاتي	الإتقان	الصحة
الموضوع ١-٦	والموضوع ٢-٦	• أهمية اللبن للتغذية • إجراء تجارب التعلق من وجود إضافات في اللبن	تحديد الإيجابيات والسلبيات	الإتقان	الصحة
الموضوع ١-٧	والموضوع ٢-٧	• الطعام الصحي والطعام غير الصحي • حفظ الطعام بشكل صحي وسليم	إحداث التغييرات وفقاً للظروف الصعبة انتهي قدماً في اتخاذ القرار تنظيم المهام التنظيم لصنع منتج جديد أو فردي	المثابرة	الصحة
الموضوع ١-٨	والموضوع ٢-٨	• تولي الحذر عند استخدام الأدوات • صنع مستودق صغير	رؤية النتائج المحتملة للمواقف تحديد أهداف واضحة	المثابرة	الصحة
الموضوع ١-٩	والموضوع ٢-٩	• الخطوات الأساسية للإسعافات الأولية • ممارسة أو تطبيق وضعية الإنعاش	القدرة على البحث عن تطوير الذات بشكل مستمر رؤية النتائج المحتملة للمواقف انتهي قدماً في اتخاذ القرار تحديد أهداف واضحة القيام بالأدوار المخصصة في	المثابرة	الصحة
شخصيات مصرية مؤثرة د. محمد أحمد غنيم					
الموضوع ١-١١	والموضوع ٢-١١	• أهمية توفير الغذاء عن المستوى المحلي • فهمم الأذية وسلامة الغذاء • كتابة خطة لإنشاء مطعم للأطعمة الصحية	تحديد الإيجابيات والسلبيات اقتراح أفكار مبتكرة تشارك المعلومات القيام بالأدوار المخصصة في	المثابرة	الصحة



المحور الرابع الرؤية الفنية للعالم

المستكشف: الدكتور توتيلو مودومبا، عالم أحياء ورائد أعمال في مجال حفظ الأحياء،
ومعلم، ومرشد.



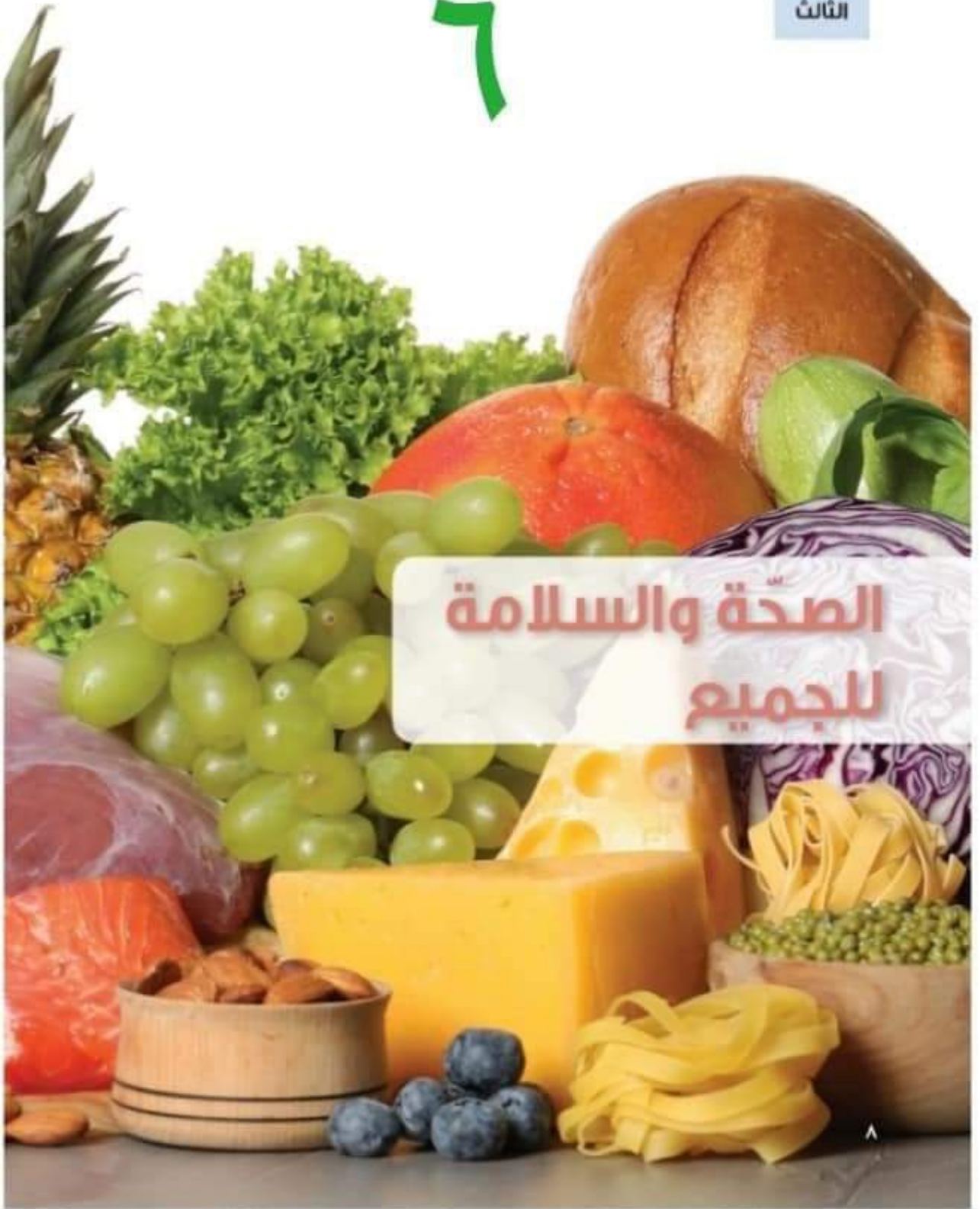
السؤال الرئيس: لماذا يُعتبر التصميم مهمًا؟

الدرس	الموضوعات	كامل المهارات	التم	الفضايا والتحديات
للموضوع 1-1 وللموضوع 2-1	<ul style="list-style-type: none">أساسيات تصميم حديقةالتخطيط لتصميم حديقة	التنظيم لصنع منتج جديد أو فريد	الفضول	العونة
للموضوع 1-2 وللموضوع 2-2	<ul style="list-style-type: none">عوية العلامة التجاريةاستراتيجية التسويق المصري	احترام وجهات نظر الآخرين المختلفة	الاحترام	العونة
للموضوع 1-3 وللموضوع 2-3	<ul style="list-style-type: none">العناصر التقنية لعرض مسرحيتصميم عنصر من العناصر التقنية لعرض مسرحي	اقتراح أفكار مبتكرة للتواصل بطريقة غير لفظية بشكل فعال احترام وتقدير طريقة تفكير الآخرين احترام آراء الآخرين إعطاء تغذية راجعة	الاحترام	العونة
للموضوع 1-4 وللموضوع 2-4	<ul style="list-style-type: none">أبرز التطريز المعروفة والمستخدمةإنشاء تصميم لتطريز	رؤية الروابط بين الأشياء التنظيم لصنع منتج جديد أو فريد التواصل بطريقة غير لفظية بشكل فعال تشارك المعلومات	الفضول	العونة
شخصيات مصرية مؤثرة			الاحترام	العونة
للموضوع 1-6 وللموضوع 2-6	<ul style="list-style-type: none">تحويل القمامة إلى أشياء مفيدة وقطع فنيةاستخدام التعبير الفني لابتكار شيء إيجابي	إيجاد الروابط بين الأشياء اقتراح أفكار مبتكرة التنظيم لصنع منتج جديد أو فريد تشارك المعلومات احترام وتقدير طريقة تفكير الآخرين	الاحترام	العونة

المحور
الثالث

٦

الصحة والسلامة
للجميع





السؤال الرئيس

كيف نستطيع أن نحيا حياة
صحية وسليمة؟

لتسلط الضوء على المحور الثالث

أية عادات جيدة يجب أن نتبعها للمحافظة على
صحتنا وسلامتنا؟

في هذا الجزء، ستستكشف فوائد الأنظمة الغذائية
الموازنة، والبدائل النباتية للحوم، ومقارنتهما
باستهلاك الوجبات السريعة. كما ستستكشف
أيضا كيفية عرض الطعام وتخزينه وحفظه
بشكل آمن وسليم، واللبن، وأنواع مختلفة من
شراب الشاكلة الطبيعي والصناعي وكيف تتم
عملية تصنيعها. وستركز في هذا المحور أيضا
على استخدام الأدوات بشكل آمن في مكان العمل،
وكيفية التعامل مع حالات الطوارئ وتقديم
الإسعافات الأولية اللازمة.



بدائل اللحوم

الموضوع ١-١

الأهداف

- في نهاية الموضوع، سأكون قادرًا على أن:
- أمدد أمثلة عن البروتينات الحيوانية والبدائل النباتية.
 - أخطط لتناول وجبة نباتية صحية.
 - أختار بعض الأطعمة الجديدة التي لم أتناولها من قبل.
- بعد الموضوع، أضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...»:
- | | | |
|-----------------------------------|------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> جيد جدًا | <input type="checkbox"/> جيد | <input type="checkbox"/> بحاجة إلى مجهود أكبر |
| <input type="checkbox"/> جيد جدًا | <input type="checkbox"/> جيد | <input type="checkbox"/> بحاجة إلى مجهود أكبر |
| <input type="checkbox"/> جيد جدًا | <input type="checkbox"/> جيد | <input type="checkbox"/> بحاجة إلى مجهود أكبر |

لنتفاعل معًا

ما الأطعمة التي تتناولها باستمرار؟ وأي منها نباتي؟

لنتعلم

يريد سامر أن يأكل كميات أقل من اللحوم، وأن يتبع نظامًا غذائيًا أكثر صحة وتوازنًا. ما بعض الخيارات الأخرى التي يمكنه تجربتها؟



بدائل اللحوم

يُعد النظام الغذائي المتوازن مفتاحًا لجسم صحي وعقل سليم، فالفواكه والخضراوات هي مصادر ممتازة للألياف ويمكن أن تساعد في عملية الهضم، كما يمكنها أيضًا أن تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب. ويمكن لبعض الخضراوات الورقية الخضراء أن تساعد في السيطرة على ضغط الدم، وتنظيم عمل الجهاز الهضمي، والوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم، وتساعد على الاسترخاء. وكثير من الناس يأكلون اللحوم والمأكولات البحرية والبيض ومنتجات الألبان بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي تحتوي عليها. ومع ذلك، تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية، ويمكن أن يسبب العديد منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة، كما ويمكن أن يكون لها آثار طويلة المدى. هناك أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضًا عن البروتينات الحيوانية، فالنباتيون المتوازنون لا يأكلون اللحوم ولكنهم قد يأكلون البيض ومنتجات الألبان والعسل؛ في حين أن النباتيين الصرّف، لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني.

تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين، ولكنها توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية. وفيما يلي بعض البدائل:



• البقول: وهي أفضل مصدر للبروتين النباتي، كما أنها توفر دهونًا صحية ومواد تُسمى مضادات الأكسدة التي تساعد في تقليل الالتهابات.

• الحبوب: وهي تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف، وتحتوي على فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة.



• الخضراوات: وهي تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين. لكنها توفر الفيتامينات والمعادن والألياف.

• المكسرات: وهي مصدر جيد للبروتين، وتشمل الفيتامينات والأملاح المعدنية والدهون الصحية والألياف ومضادات الأكسدة.



وتتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني.

لنستكشف

يستمتع بعض الناس بتناول البروتينات الحيوانية، في حين يحب البعض الآخر تناول النباتات فقط. في رأيك، لماذا يفعلون ذلك؟ وما الذي يمكن أن يقوله الأشخاص النباتيون والنباتيون الصرّف لإقناع الذين يأكلون اللحوم بمحاولة اختيار بعض البروتينات النباتية بدلًا من المنتجات الحيوانية؟

لنراجع

1. اعمل ضمن مجموعات، وناقش البروتينات النباتية التي تناولتها، ثم اذكر أيًا منها ترغب في تبديله ببروتينات حيوانية.
2. ما الأطعمة التي تفضلها أنت وأسرّتك؟ هل يمكن استبدال هذه الأطعمة ببدائل اللحوم؟ وضح إجابتك.
3. هل أنت نباتي أم نباتي صرّف؟ هل تفكر في اتباع أحد هذين الخيارين؟ ولماذا؟ بّرر إجابتك.

تعلّمت أهمية اتباع نظام غذائي متوازن للصحة.

ستقوم بالتخطيط لقائمة طعام نباتية أو نباتية صرف متوازنة وصحية.

الخطوة ١: ناقش الأطعمة التي ستشتملها قائمة طعامك لعشاء نباتي صرف أو نباتي متوازن، على أن تكون نصف هذه الأطعمة من الفواكه والخضراوات، وربعها من البروتينات، والربع الآخر من الحبوب الكاملة. اختر على الأقل طعامًا واحدًا من كل مجموعة. يمكنك استخدام أفكار الخاصة إذا كنت ترغب في ذلك.

الفواكه والخضراوات



البروتينات



الحبوب الكاملة



الخطوة ٣: فكّر في الأشخاص الذين سيتمّ إعداد العشاء الصحيّ لهم؛ ما الأطعمة التي يحبّون تناولها؟ وما الأطعمة التي لا يحبّون تناولها؟ ما الأطعمة الجديدة التي ترغب في أن يقوموا بتناولها؟ أكتب قائمة طعام بالوجبات النباتية الصّرف أو المتوازنة.



الخطوة ٣: شارك قائمة طعامك، وناقش الوجبات الصحيّة المختلفة مع زملائك ضمن مجموعات صغيرة. ما الفكرة الجيّدّة التي حصلت عليها من كلّ زميلٍ لك؟ وما الاقتراحات التي سمعتها لتحسين توازن قائمة طعامك؟ هل يمكن لأيّ شخص في مجموعتك أن يستبدل الطبق القائم على اللحوم بطبق نباتي؟ راجع قائمة طعامك وشاركها مع باقي زملائك في الفصل.

لنراجع

١. ما الذي تحتاج إلى أخذه بعين الاعتبار عند التخطيط لوجبة متوازنة؟
٢. كيف يمكنك اتخاذ خيارات أطعمة ترضي جميع أفراد أسرتك وتحافظ على صحتهم؟

تقييم ذاتي

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

الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

الموضوع ٢-١

الأهداف

بعد الموضوع، أضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».

<input type="checkbox"/>	جيد جدًا	<input type="checkbox"/>	جيد	<input type="checkbox"/>	بحاجة إلى مجهود أكبر
<input type="checkbox"/>	جيد جدًا	<input type="checkbox"/>	جيد	<input type="checkbox"/>	بحاجة إلى مجهود أكبر
<input type="checkbox"/>	جيد جدًا	<input type="checkbox"/>	جيد	<input type="checkbox"/>	بحاجة إلى مجهود أكبر

في نهاية الموضوع، سأكون قادرًا على أن:

- أحدد الوجبات السريعة المعتادة.
- أصف بعض التأثيرات السلبية للوجبات السريعة.
- أناقش كيف تؤثر عمليات التسويق في خيارات الناس للوجبات السريعة.

لنتفاعل معًا

ما الأطعمة السريعة المفضلة لديك؟ وما شعورك بعد تناولها؟

لنتعلم

ما الطعام المفيد لصحتك من القوائم التالية؟

١٢

قائمة الطعام

قائمة طعام ليوم كامل

وجبة سريعة



الإفطار: بيضتان، حبوب الشوفان، عنب، شرائح الخوخ.



الغداء: فلفل أخضر، محشي ورق عنب، فول مدمس، كُثري.



ساندويتش «دبل برجر»، بطاطس حجم كبير، مشروب غازي كبير.

وجبة خفيفة

العشاء: سمك مشوي، أرز، ملوخية.



١٣

ارتفاع تكلفة الوجبات السريعة

يحبّ فارس تناول الوجبات السريعة ويأكل الكثير من البطاطس المقلية والبيتزا، فهو يشاهد إعلانات الوجبات السريعة على شاشات التلفزيون وعبر شبكة الإنترنت وفي المجلّات، وهذا ما يجعله يرغب في تناول المزيد منها. يبدو الطعام رائعًا وشهيًا! ولكن يشعر فارس بالقلق لأنّه يتناول الكثير من الوجبات السريعة.

تتميّز الوجبات السريعة بأنّها سريعة التحضير وطعمها رائع؛ كما ويظهر الأشخاص في الإعلانات مبهجين؛ لذا تبدو الإعلانات ممتعة وتجعل الناس سعداء!

هذه هي رسالة تسويق السلعة. لكن، هل كلّ هذا صحيح؟

لا شك أنّ النسبة العالية من السكريات والدهون الموجودة في هذه الوجبات السريعة، والتي تجعل الطعام شهياً ولذيذاً، تضيف الكثير من السعرات الحرارية*. أنظر إلى قائمة الطعام، إذ يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياجات اليومية من الطاقة، وهذه الوجبة لن تجعلك تشعر بالشبع طوال اليوم.

علاوة على ذلك الضرر الذي يميزه من الطاقة العالية والنيون والملح والسكر، ولن تبدو الوجبات السريعة زهيدة الثمن بعد كلّ شيء. ومع مرور الوقت، يمكن أن يزيد الضرر.

وهنا تُعدّ التوعية مهمّة جدًّا، فهناك العديد من مطاعم الوجبات السريعة توضح علامة يحتوي كلّ عنصر. اختر العناصر التي تحتوي على نسبة منخفضة من الطاقة والدهون والسكر والملح. وفي الوقت نفسه، فكّر في الأطعمة الصحية التي يمكن أن تتناولها عوضاً عنها. فربّما لا تكون الوجبات السريعة هي ما تريده حقًّا.

لنستكشف

في رأيك، هل يؤثّر التسويق في قراراتك المتعلقة بتناول الوجبات السريعة؟ إذا كان الأمر كذلك، فكيف؟ وماذا يمكنك أن تفعل حيال ذلك؟ ابحث على شبكة الإنترنت عن مقالات صحفية ومعلومات عن التأثيرات السلبية للوجبات السريعة.

لنراجع

١. لماذا يحبّ الناس تناول الوجبات السريعة؟
٢. هل تناول الوجبات السريعة بشكل دائم أمر سيئ؟ ولماذا؟ ما النتائج المحتملة لاتباع عادات غذائية غير صحيّة؟
٣. في رأيك، ما مقدار الدور الذي يؤدّيه التسويق في إقناع الناس بتناول الوجبات السريعة؟

* السعرات الحرارية هي مقياس الطاقة الذي يمدّنا بها الغذاء.

الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

الموضوع ٢-٢

نتعلم من خلال التطبيق

الآن، بعد أن تعرّفت على المشكلات الصحية المتعلقة بالوجبات السريعة، ستشارك في استطلاع يُجرى في الفصل، والهدف منه هو تحديد عدد المرات التي تتناول فيها أنت وزملاؤك الوجبات السريعة، وكيف تعتقد أنها تؤثر في صحتكم.

أجيبوا عن أسئلة الاستطلاع أدناه، ثم مطابقوا إجاباتكم ضمن مجموعات أو مع الفصل ككل.

المهضة الأولى

استطلاع رأي تلاميذ الفصل بشأن الوجبات السريعة

الإجابات	الأسئلة
١٤	أذكر اسم اثنين من الأطعمة السريعة المفضلة لديك، أو من الأطعمة الأكثر شعبية.
	كم مرّة تتناول الوجبات السريعة في الأسبوع؟ (إذا كنت ممن لا يتناول الوجبات السريعة، فانتقل إلى السؤال الأخير.)
	إذا كنت تتناول الوجبات السريعة، فما شعورك بعد تناولها؟ (نشيط، نعسان، مبدع، أو أي شعور آخر)
	ما الذي تفعله عادة بعد تناولك الوجبات السريعة؟ (تدرس، تأخذ قيلولّة، تمارس الرياضة، أو تقوم بشيء آخر)
	إذا كنت لا تتناول الوجبات السريعة، فلماذا؟

المهضة الثانية

ماذا يمكنك أن تستنتج من نتائج الاستطلاع؟ بعض الأشخاص

يتناولون الوجبات السريعة، هل هذا أمر صحي؟ وما الذي يمكنك فعله لتعيش حياة صحية حتى لو كانت الوجبات السريعة تُغريك؟ ناقش بعض الأفكار ضمن الفصل، ثم قدّم تقريرًا بالنتائج.



المهمة الثالثة

إنّ اختيار تناول الوجبات السريعة بشكل مستمر ليس هو العادة الغذائية غير الصحية الوحيدة. أيّ من هذه الممارسات غير الصحية قد قمت بها سابقاً؟ وكم مرّة قمت بها؟

تناول وجبات غذائية تحتوي على كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة

إنّ اتباع نظام غذائي يحتوي على كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة، يمكن أن يضر بصحتك ويسبب لك السمّة. فنحن نتسبب بالضرر لأجسامنا عند تناول كميات كثيرة من نوع واحد من الطعام وكميات أقل بكثير من أنواع أخرى.

أفعل ذلك: كثيراً غالباً أحياناً
 تقريباً أبداً

تناول الأطعمة المقلية

يرتبط تناول الأطعمة المقلية على الدوام بأمراض القلب والسكتة الدماغية، فالأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية، ممّا قد يسبب السمّة.

أفعل ذلك: كثيراً غالباً أحياناً
 تقريباً أبداً

١٥

شرب الشاي بعد الأكل مباشرة

يؤدّي شرب الشاي بعد الأكل مباشرة إلى قلّة امتصاص الحديد بالجسم، ممّا يتسبب بفقر الدم (الأنيميا).

أفعل ذلك: كثيراً غالباً أحياناً
 تقريباً أبداً

شرب المشروبات الغازية

تحتوي المشروبات الغازية على نسبة عالية من السكريات. فشرب هذه المشروبات بانتظام، قد يؤدّي إلى السمّة وفقدان الكالسيوم ممّا يسبب هشاشة العظام، وقد يتسبب بأمراض القلب، ويزيد من فرص الإصابة بداء السكري. كما أنّ شرب كمّيات كبيرة منها قد يتسبب أيضاً بتسوس الأسنان.

أفعل ذلك: كثيراً غالباً أحياناً
 تقريباً أبداً

المهمة الرابعة

أجر تحقيقاً صحفياً عن الوجبات السريعة وتأثيرها الضارّ على الصحة العامة.

لنراجع

١. هل أجاب عدد كبير من التلاميذ عن أيّ من أسئلة الاستطلاع بالإجابات نفسها؟ إذا كان الأمر كذلك، فما الذي يعنيه ذلك؟
٢. ما القرارات التي يمكنك اتّخاذها بشأن تعاملك مع الوجبات السريعة والعيش حياة صحية؟
٣. ما الذي يمكنك فعله لاستبدال عادة غذائية غير صحية بأخرى صحية؟

تقييم ذاتي

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

الأهداف

- في نهاية الموضوع، سأكون قادرًا على أن:
- أصف كيف يتم عرض السلع أو البضائع داخل مقصف المدرسة.
 - أصف كيف يتم تخزين السلع أو البضائع في مقصف المدرسة بشكل آمن وسليم.
 - أعطي توصيات لتطبيق احتياطات السلامة عند تخزين الطعام في مقصف المدرسة.
- بعد الموضوع، أشع علامة ✓ في الرّوع المناسب لـ «يمكنني أن...».
- جيد جدًا جيد بحاجة إلى مجهود أكبر
- جيد جدًا جيد بحاجة إلى مجهود أكبر
- جيد جدًا جيد بحاجة إلى مجهود أكبر

لنتشاعَلْ معًا

اشرح طرق التخزين الفعّالة للسلع أو للبضائع في مقصف المدرسة. ما الذي أعجبك؟



وجبات غذائية مدرسية سليمة ورائعة

يبحث عمر عن زجاجة ماء في مقصف مدرسته، وقد تمت إعادة وضع المعروضات في واجهة العرض وتجهيزها بشكل منظم جداً. يلقي عمر نظرة على صور الطعام الصحي المصنقة على جدران المقصف، حيث يبدو الطعام لذيذاً مما جعله يشعر بالجوع. إنه يرغب في تناول وجبة غداء صحية!

تعدّ وجبة الغداء الصحية من الأمور المهمة جداً، فالتلاميذ يحتاجون إلى غذاء يعزّز تفكيرهم ويدعم تحركهم بفاعلية ونشاط طوال اليوم. يعمل طاقم المقصف المدرسي بجهد للتأكد من جودة الوجبات المقدّمة داخل المقصف. كما يتأكد العاملون بالمقصف المدرسي من أن الطعام يتمّ عرضه بشكل ملفت للنظر، مع إضافة كافّة المعلومات المتعلقة بكلّ وجبة بشكل واضح للفت انتباه التلاميذ مع وضع صورة للشهادة الصحية لضمان صحّة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.

يُعدّ استخدام اللافتات الصحية وعرض صور للطعام أو عرض الطعام نفسه أمراً ضرورياً جداً؛ ذلك أنّ عرض المكونات، مثل الطماطم الطازجة أو البقدونس أو غيرها من المكونات النيئة الطازجة الأخرى، يوفّر الرغبة في تناولها، ويجب على العاملين بالمقصف ترتيب الرفوف ورضها بطريقة تجذب انتباه التلاميذ، كما يجب أن يُقدّم الطعام في أطباق ملوّنة تُغلّف بطريقة تلتفت النظر.

يجب تخزين الطعام بشكل آمن وسليم، كما يجب حمايته من الملوّثات والجراثيم، والاحتفاظ به في درجة حرارة مناسبة حتى يبقى آمناً للأكل. يحتاج كلّ نوع من الطعام إلى نوع خاص به من المعاملة والعرض، سواء أكان ساخناً، أم بارداً، أم مغلقاً، أم غير مغلق، أم مطبوخاً، أم يُقدّم نيئاً:

- أوعية للأطعمة الساخنة وأخرى للأطعمة الباردة.
- خزائن ذات واجهة زجاجية لحماية الطعام من التعرّض للهواء والحشرات وأيدي الأشخاص.
- ورق التغليف أو الأكياس أو العبوات لحماية أصناف الطعام.
- الأطعمة غير المعبأة، يتمّ حفظها داخل أوعية حفظ مخصصة.
- فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية.

كي يصبح بالإمكان عرض الطعام بشكل سليم وجذاب، يتطلّب ذلك الأمر بعض التفكير الإبداعي فحسب.

لنستكشف

إلى أي مدى يعرض مقصف مدرستك السلع أو البضائع ويخزنها بشكل جيد؟ هل يمكن إجراء أي تحسينات؟ ماذا تقترح؟

لنراجع

١. ما هي الأطعمة الموجودة في مقصف مدرستك؟ هل تعتقد أنّ طريقة عرض هذه الأطعمة تؤثر على خيارات التلاميذ؟
٢. لماذا يُعدّ تخزين الطعام بشكل سليم أمراً مهماً في المدرسة؟ وهل هو مهمّ من ناحية عرض الطعام بشكل ملفت للنظر؟
٣. في رأيك، هل تخزين الطعام بشكل مناسب يتعارض مع عرض الطعام بشكل ملفت للنظر؟

الموضوع ٢-٣ المَقْصَف المدرسي

الآن، بعد أن فهمت كيف يتم عرض الطعام بشكل ملفت للنظر، فإنك ستعمل كفريق للتخطيط لاستخدام مساحة صغيرة، وذلك لكيفية عرض وتخزين الطعام في مقصف مدرستك.

الخطوة الأولى: تخيل أنك تعمل أنت ومجموعتك في مقصف مدرستك. اعملوا معًا للتخطيط، وذلك لكيفية عرض أصناف من البضائع المتوفرة في المقصف.

قوائم بأصناف البضائع في مقصف المدرسة

قائمة ٢



أدوات مدرسية

قائمة ١



ساندويتش جبن
مع ورق الخس
والطماطم

قائمة ٣

- بعض العصائر الطبيعية
- مجموعة متنوعة من
البسكويت والشوكولاتة
- زجاجات مياه



الخطوة الثانية: خَطِّطْ لِكَيْفِيَّةِ تَخْزِينِ كُلِّ مِنْ أَصْنَافِ قِوَامِ الطَّعَامِ السَّابِقَةِ قَبْلَ العَرْضِ وَأثناءه. هل يجب أن يبقى الطعام ساخنًا أم باردًا؟ أو سيتم تقديمه مغلقًا أم غير مغلق؟ هل سيخدم التلاميذ أنفسهم أم ستقدم الخدمة لهم؟

١٩

الخطوة الثالثة: أعد ملصقًا لإحدى قوائم الطعام. وابحث عن صور مناسبة لإضافتها، ثم اكتب وصفًا عن كيفية عرض الطعام وتخزينه. وأخيرًا، اعرض أفكارك على زملائك في الفصل.

لنراجع

١. كم من المفيد العمل معًا كفريق؟ ما الذي يمكنك فعله في المرة القادمة لتحسين تجربة العمل كفريق؟
٢. أي فكرة تتعلق بكيفية عرض البضائع قد أعجبتك أكثر؟ اكتب فكرة جيدة اقترحتها مجموعة أخرى.

تقييم ذاتي

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

الشراب الطبيعي والصناعي

الموضوع ٤-١

الأهداف

بعد الموضوع، أضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ "يمكنني أن...".

- | | | | | | |
|--------------------------|----------|--------------------------|-----|--------------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | جيد جدًا | <input type="checkbox"/> | جيد | <input type="checkbox"/> | بمحاولة إلى مجهود أكبر |
| <input type="checkbox"/> | جيد جدًا | <input type="checkbox"/> | جيد | <input type="checkbox"/> | بمحاولة إلى مجهود أكبر |
| <input type="checkbox"/> | جيد جدًا | <input type="checkbox"/> | جيد | <input type="checkbox"/> | بمحاولة إلى مجهود أكبر |

في نهاية الموضوع، سأكون قادرًا على أن:

- أعطي أمثلة عن الشراب الطبيعي الذي يُستخدم في المشروبات.
- أوضح الفرق بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي.
- أوازن بين القيمة الغذائية للشراب الطبيعي والشراب الصناعي.

لنتفاعل معًا

ما أشهر المشروبات التي هي بنكهة الفاكهة والزهور في مصر؟ ومن أين تحصل عليها؟

لنتعلم

مشروبات البرتقال المختلفة

تشرب ميار ودينا وعماد مشروبات مختلفة بنكهة البرتقال؛ فميار تشرب عصير البرتقال النقي الطازج والمعصور مباشرة من فاكهة البرتقال. وهذا العصير يحتوي على أجزاء من لب البرتقال، وله مذاق البرتقال الطازج. في حين تشرب دينا شرابًا طبيعيًا معلنًا مصنوعًا من عصير البرتقال والسكر والماء والمواد الحافظة، ولونه مشابه للون شراب ميار، ولا يحتوي على أجزاء من لب البرتقال، ومذاقه كمذاق البرتقال أيضًا، لكنّه ليس برتقالًا طازجًا.

الشراب الصناعي من المعمل إلى الزجاج



٣

تُباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق.



٢

تُنقل لبيعها أو تحويلها إلى عصير.



١

تُزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع.

الشراب الطبيعي من المزرعة إلى الزجاج

٢٠

في حين أنّ شراب عماد هو سائل صافٍ يرتقالي وفاتح اللون، مذاقه سكري جدًا، وله نكهة البرتقال، لكنّ رائحته أو طعمه لا يشبهان رائحة وطعم البرتقال الطبيعي؛ وهذا لأنّه شراب صناعي، فهو لا يحتوي على عصير برتقال طبيعي، بل على ماء وسكر ولون صناعي ونكهة صناعية وموادّ حافظة فحسب. يمكن أن تكون العصائر الطبيعية أو صناعية؛ فالعصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر، أما العصائر الصناعية فهي مصنوعة من مادة ملوّنة صنيعة. يضيف الناس الماء إلى العصائر لصنع الشراب في المنزل. لا تحتوي العصائر الصناعية على فاكهة أو زهور طبيعية.

لنستكشف

ناقش أنواع الشراب المختلفة مع زميلك في الفصل؟ ما الشراب المفضّل لديك؟ في رأيك، هل هي طبيعية أم صناعية؟ أيهما تعتقد أنّ له قيمة غذائية أكبر؟ ولماذا؟

لنراجع

١. ما الطرق المختلفة التي يمكن من خلالها صنع المشروبات من الفاكهة والزهور؟
٢. في رأيك، هل من المغذي أكثر أن تتناول برتقالة أو أن تشرب عصير البرتقال؟ ولماذا؟
٣. أي نوع من المشروبات تختار أن تشربه الآن: العصير الطازج، أم الشراب الطبيعي المعلّب، أم الشراب الصناعي؟ ولماذا؟



٦

تتم معالجة العصائر والمشروبات المركزة بحيث يمكن تخزينها لفترة طويلة.



٥

تُصنع النكهات الصناعية في العمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والزهور. وتعدّ النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي.



٤

تقوم المصانع بمعالجة العصير الطبيعي، والشراب الطبيعي أو العصائر المركزة، والشراب الصناعي.



يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بخلع الزهور في الماء مع السكر.

تُعصر بعض الفاكهة مباشرة إلى عصير.



٣

الموضوع ٤-٢ الشراب الطبيعي والصناعي

الآن، بعد أن تعرّفت على الشراب الطبيعي والصناعي، سنتعرّف على كيفية التفرقة بين أنواع المشروبات المختلفة والمقارنة بينها.

المهضة ١
أحضِر مشروبك المفضّل إلى الفصل. ثمّ اعمل ضمن مجموعات مع زملائك. سيقوم معلّمك بسكب كوبين من العصير لكلّ مجموعة لتذوّقها وتحليلها. بعدما، ستقومون بتدوين الملاحظات عن كلّ مشروب.

تذكّر مواصفات مشروبات الأولاد في فقرة «لنتعلّم». فكّر في الأسئلة التالية:

- كيف يبدو شكل مشروبك؟ وكيف يكون قوامه. سميك أم خفيف؟ ما لونه؟ هل لونه فاتح جداً أم أنه يُشبه الفاكهة الطبيعية الحقيقية؟ هل هو سائل صافٍ أم يوجد فيه قطع من الفاكهة؟
- ما مذاق مشروبك؟ هل مذاقه سكري أم بدون سكر؟ هل مذاقه طازج أم معلّب؟ هل يمكنك تذوّق المكونات الأخرى التي تُمث إضافة؟
- ما الذي يمكنك استنتاجه عن كلّ شراب استناداً إلى شكله ومذاقه؟

الشراب ١

النكهة: _____ مذاق الشراب: _____
اللون: _____ شكل الشراب: _____

اعتقد أنّ هذا الشراب:

١. شراب طبيعي شراب صناعي
٢. طازج أو محضّر في المنزل صناعي ومعبأ في زجاجات / معلّب
٣. مغدّد جداً مغدّد إلى حدّ ما ليس مغدّدًا على الإطلاق

الشراب ٢

النكهة: _____ مذاق الشراب: _____
اللون: _____ شكل الشراب: _____

اعتقد أنّ هذا الشراب:

١. شراب طبيعي شراب صناعي
٢. طازج أو محضّر في المنزل صناعي ومعبأ في زجاجات / معلّب
٣. مغدّد جداً مغدّد إلى حدّ ما ليس مغدّدًا على الإطلاق

<p>الآن سِيرِيكَ معلّمك أيّ من المشروبات قمت بتحليلها. هل كنت محقّقاً بشأن نوع الشراب؟ إذا كانت المشروبات معلّبة، فقم بذكر المكونات من الملصقات الغذائية. وأيّ منها له فائدة غذائية أكبر؟</p>	<p>المهمّة ٣</p>

<p>ناقش مع زملائك في الفصل أنواع الشراب المتوفّرة في مدرستك. ما مكوناتها، وكيف تمّ صنعها؟</p>	<p>المهمّة ٣</p>
<p style="text-align: center; font-size: 2em; color: green;">٢٣</p>	

لنراجع

١. كيف يختلف الشراب الصناعي بنكهة الفاكهة في الشكل والمذاق عن العصير الطبيعي؟
٢. أيّ من المشروبين اللذين قمت بتتوّقهما هو المفضّل لديك؟ ولماذا؟

تقييم ذاتي

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

جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

الموضوع ٥-١

الأهداف

بعد الموضوع، أضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».

- | | | | | | |
|--------------------------|----------|--------------------------|-----|--------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | جيد جدًا | <input type="checkbox"/> | جيد | <input type="checkbox"/> | بحاجة إلى مجهود أكبر |
| <input type="checkbox"/> | جيد جدًا | <input type="checkbox"/> | جيد | <input type="checkbox"/> | بحاجة إلى مجهود أكبر |
| <input type="checkbox"/> | جيد جدًا | <input type="checkbox"/> | جيد | <input type="checkbox"/> | بحاجة إلى مجهود أكبر |

في نهاية الموضوع، سأكون قادرًا على أن:

- أعدد المقاطر والعواتق عند تصنيع الشراب الصناعي.
- أشرح حلولًا للتغلب على العيوب التي تحدث أثناء عملية التصنيع.
- أحضر الشراب من الفاكهة أو الزهور مع مراعاة تطبيق احتياطات الصحة والسلامة.

لنتفاعل معًا

ما المنتجات التي يمكن تصنيعها من الفاكهة؟

لنتعلم

جولة داخل المصنع

يقوم فصل هاني بجولة في مصنع للشراب، حيث تبين ياسمين، وهي عاملة في المصنع، للتلاميذ كيف تجري عملية التصنيع.

٢٤



تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعبأ

- أولاً، تُفصل الفاكهة جيدًا.
- تُرسل الفاكهة عبر سيور متحركة من خلال الآلات التي تهرس هذه الفاكهة.
- بعد ذلك، تعصر آلة مخصصة العصير وتصفية لإزالة البذور والقشرة والبذور.
- يختبر العمال جودة العصير.
- يُسخن العصير لقتل البكتيريا.
- يذهب العصير النقي إلى مرحلة التعبئة، ويُضاف إليه الماء والسكر، ويُخلط السكر بينما يكون السائل ساخنًا حتى لا يفصل فيما بعد.

نوضح ياسمين أنه يمكن إضافة مكونات أخرى إلى العصير؛ فعلى سبيل المثال، إضافة المادة الحافظة تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب.

تحضير وتجهيز الشراب الصناعي

تأخذهم باسمين إلى غرفة أخرى، حيث يتم إعداد الشراب الصناعي كالاتي:
تُخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر لصنع الشراب، ثم يُخلط الشراب بالماء.

- أخيراً، تُعبأ المشروبات في زجاجات. بحيث:
- تعقم إحدى الآلات الزجاجات لقتل الميكروبات.
- تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك لتُعبأ.
- تنتقل الزجاجات المملوءة إلى المكان الذي توضع فيه أغطيتها بإحكام لتجنّب التلوث.

توضح باسمين أنّ الالتزام بكافة التدابير الصحية أمر ضروري جداً؛ فقد تتسبب الميكروبات الموجودة في الزجاجات بتخفّر المشروبات وتساؤها.

وتشير باسمين إلى أنّ العمال يرتدون غطاء الشعر وقفازات لحماية المنتج من التلوث، وكذلك لحماية العمال. ويتجنّب العمال الحوادث من خلال تعلّم كيفية استخدام الآلات بشكل صحيح، وتنظيف الكفّيات المنسكبة من العصير بسرعة، وعدم ترك الأشياء على الأرض التي قد يتعثّر بها أحدهم. كما أنهم حريصون على تجنّب الحروق عند استخدام الحرارة العالية.

يعتقد هاني أنّ العمل في مصنع شراب الفاكهة أمر ممتع.

لنستكشف

استناداً إلى المعلومات من خلال الجولة داخل المصنع ومعلوماتك وثقافتك العامة، اذكر ثلاثة أشياء يمكن أن تحدث بشكل خطأ أثناء إنتاج المشروبات في المصنع، وقد تتسبب بحدوث خلل في المنتج، أو إصابة أحد العمال. ناقش مع زميلك في الفصل كيف يمكن للعمال منع مثل هذه الحوادث المؤسفة.

لنراجع

١. ما الخطوات التي يتخذها عمال مصنع المشروبات للتأكد من أنّ المنتج النهائي سليم وعالي الجودة؟
٢. ما الذي يمكن أن يحدث إذا تلوث شراب أو تلوثت زجاجة شراب؟
٣. بأيّ نوع من المصانع قد تكون مهتماً للقيام بجولة فيه؟ هل تعتقد أنك ترغب في العمل في مصنع؟ ولماذا؟ برّر إجابتك.

الموضوع ٥-٢ جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

الآن، بعد أن تعرّفت على كيفية إنتاج الشراب الصناعي داخل المصنع سنُعَدُّ شرابًا في المدرسة، بالتّباع لإرشادات السلامة.

ليس لديك الألات التي يمتلكها المصنع، وستصنع كميّة صغيرة فحسب، لكنّ بعض الخطوات والإرشادات الصحيّة ستكون متطابقة. قبل أن تبدأ، ناقش وراجع الخطوات التي ستُتخذها.

خطوات تحضير الشراب الصناعي:

قبل أن أبدأ في تحضير الشراب الصناعي، أحتاج إلى ...

أثناء تحضير الشراب الصناعي، أحتاج إلى ...

بعد أن أقوم بتحضير الشراب الصناعي، سوف ...

للحفاظ على المنتج سليمًا وغير ملوِّث، سوف ...

٢٦

للحفاظ على سلامتي أثناء إعداد المنتج، سوف ...

٢٧

إعرض منتجك على زملائك في الفصل. وإذا أمكن، فأحضر عينة منه واطلب من التلاميذ أخذ عينات من المنتج وتحديد نوع الشراب. اشرح الخطوات التي اتخذتها لإعداد المنتج وكيف حافظت على سلامته وعدم تلوثه. وشرح أيضاً ما فعلته للحفاظ على سلامتك أثناء عملية الإعداد.

لشرايغ

١. هل استمتعت بصنع شرابك الخاص؟ هل كان إعدادك صعباً؟ هل حدث خطأ أثناء إعدادك؟ ما الذي تعلمته؟ وما الذي ستقوم به بشكل مختلف في المرة القادمة؟
٢. أذكر بعض الاختلافات الأساسية بين إعداد شراب في المدرسة وتصنيع شراب في المصنع.

تقييم ذاتي

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