

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا



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

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

تعد الخضروات والفاكهة جزءًا مهمًا جدًا من نظامك الغذائي، لذا يجب تضمينها في كل وجبة من وجباتك الغذائية. والحبوب الكاملة هي أيضًا مهمة وموجودة في الخبز الأسمر (القمح الكامل)، والبرغل، والأرز البني، والحمص.

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

إضافة إلى تناول وجبات غذائية متوازنة، من المهم أن تمارس الكثير من التمارين الرياضية. فالتمارين الرياضية مفيدة لنا. لذا، يجب أن تمارس النشاط البدني لساعة واحدة يوميًا. ومن المهم أيضًا أن تشرب ماء نظيفًا، يوصي المتخصصون بشرب 8 أكواب على الأقل من الماء يوميًا.

نصائح تتذكرها:

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

لنستكشف

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

لنراجع

بعد ذلك أن الوصفة تسمى مع جميع العناصر الغذائية

1. ماذا تعني بتناول وجبة غذائية متوازنة؟
2. لم قد تحتاج إلى كميات إضافية من الماء إذا كان الطقس حارًا أو إذا كنت تمارس نشاطًا بدنيًا؟
3. لماذا كان مهمًا أن تعطي الأولوية لصحتك؟ لكن نينا أصحاب ونسطيع أن ننفذ كل المهام المطلوبة

مخطط وجبتي المثالية وأنشطتي

مخطط مُعدّل (يوم)

حتى يكون غذائي متوازنًا ستتضمّن وجبة فطوري الأطعمة والمشروبات التالية:

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

حتى يكون غذائي متوازنًا ستتضمّن وجبة غدائي الأطعمة والمشروبات التالية:

- 3 ← فبز (حبوب كاملة) + طبقة أرز هفيرة + قطعة لحم متوسطة + طبقة متوسط من الخضار + طبقة سلطة خضار
- 4 ← دجاج مقوي + مكرونة بالبشاميل + شوربة الخضار

حتى يكون غذائي متوازنًا ستتضمّن وجبة عشائي الأطعمة والمشروبات التالية:

- 5 ← خبز + قطعة جبن + نصف كوب لبن + ثمرة كبيرة من فاكهة الموسم
- 6 ← طبقة هفيرة من الحنظل + قطعة هفيرة من الدجاج المشوي + شوربة خضار

إذا شعرت بالجوع بين الوجبات سأتناول الأطعمة والمشروبات التالية:

سأمارس هذه الأنشطة البدنية:

أقوم بممارسة الرياضة المشي لمدة ساعة يوميًا في اليوم

وجبة خفيفة
كوب زبادي بالفواكه قليل الدسم
(وجبة الليلة)

لنراجع

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

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

تقييم ذاتي

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

مخطط وجبتي المثالية وأنشطتي

مخطط مُعدّل (يوم)

حتى يكون غذائي متوازنًا ستتضمّن وجبة فطوري الأطعمة والمشروبات التالية:

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

حتى يكون غذائي متوازنًا ستتضمّن وجبة غدائي الأطعمة والمشروبات التالية:

- 3 ← فبز (حبوب كاملة) + طبقة أرز هيف + قطعة لحم متوسطة + طبقة متوسط الحنطار + طبقة سلطة خضار
- 4 ← وجبة مقوى + مكرونة بالبشاميل + شوربة الحنطار

حتى يكون غذائي متوازنًا ستتضمّن وجبة عشائي الأطعمة والمشروبات التالية:

- 5 ← خبز + قطعة جبن + نصف كوب لبن + ثمرة كبيرة من فاكهة الموسم
- 6 ← طبقة هيف من الحنطار + قطعة هيف من الدجاج المشوي + شوربة خضار

إذا شعرت بالجوع بين الوجبات سأتناول الأطعمة والمشروبات التالية:

سأمارس هذه الأنشطة البدنية:

أقوم بممارسة الرياضة المشي لمدة ساعة يوميًا في اليوم

وجبة خفيفة
كوب زبادي بالفواكه قليل الدسم
(وجبة الليلة)

لنراجع

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

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

تقييم ذاتي

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



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



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



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



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

لنستكشف

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

المقصود بالصحة كقولنا على البروتينات والفيتامينات (لحم الفول وهو كقولنا على الألياف الملوّنة كقولنا على جميع العناصر الغذائية) البرتقال كقولنا على البوتاسيوم والكالسيوم

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

والليمون مع خبز، ملوحيّة، حبة برتقال، قطعة من الجبن؟
2. ما أهميّة أن نحصل على كلّ أنواع العناصر الغذائية من النظام الغذائي الذي نتبعه؟

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

المحاصر
لا نرى كقولنا على جميع العناصر الغذائية

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

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

١. ما المنتجات المصنوعة من اللبن؟

(الجبن والزبادى والزبد)

٢. أي من العناصر الغذائية متوفّر في منتجات الألبان؟

البروتينات ودهون تعمل مع بناء الأنسجة وتمدد ما يتلف من
و أيضًا يحتوي على الفسفور والكالسيوم والبروتينات و المفايينوم
و ينترى أيضًا مع الصفائح العريضة التي تعمل على جعل الجسم محمي

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

الجاموس والبقر

٢ اللبن البقري أفضل من لبن الجاموس من عملية الهضم ويحتوي على نسبة أقل من
البروتينات

٣ اللبن البقري يحتوي على نسبة عالية من البروتينات من اللبن الجاموس

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

افضل جميع منتجات الألبان
➤ وافضل ان اضيف القمح وحبيل من السكر لعل وجبة (البيللة)
وهي وجبة متوازنة غذائياً

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

حليب الأرز - حليب اللوز - حليب الصويا - الحنظل
بيض الحشرات مثل البعوض والبرادلي والبعث
وانيض عصير الليمون المدعم بالكالسيوم



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

لنراجع ان الالبان ومنتجاتها يتوزع جغرافياً ومثلها العناصر الغذائية ولذلك من عد على النحو

١. ماذا تعلمت عن العناصر الغذائية المتوفرة في منتجات الألبان؟

وتمنع هذا سلة النظام

٢. لماذا تعتبر منتجات الألبان صناعة مهمة في مصر؟
لأنها زادت من فرص العمل وساهمت في تطوير الزراعة

تقييم ذاتي كما ان هذا سلة الغذاء

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

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

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

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

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

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

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

لنستكشف

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

- لنراجع
1. في رأيك، إلى أي حدّ نظامك الغذائي صحي؟ وكيف يمكنك تحسينه؟
 2. أي من الطبقتين التاليين غني أكثر بالعناصر الغذائية: طبق الملوخية مع الأرز البني أم طبق المكرونة البيضاء مع الجبنة؟ ولماذا؟ لا تُنسى يغذي ويشبع في آن معًا وتوفّر فيه العناصر الغذائية
 3. هل تعتقد أنّه من المهمّ أن تعرف العناصر الغذائية الموجودة في الأطعمة التي تتناولها؟ ولماذا؟ نعم لا بد من معرفة العناصر الغذائية المتواجدة لكي نحمي جسمنا صحياً

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

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

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



سلطة بلدي



فول مدمس



شكشوكة

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

طبقنا المفضل: طبق الفول (مدمس)

مكوناته: فول بلدي

الزيت + طحينه

طماطم

البصل

الليمون

السكر

الملح

العناصر الغذائية الموجودة فيه:

يحتوي على البروتينات التي تعد

الجسم ببطء وسهل هضم وهو

بناز الا نسبة وتجدد ما يتلف

صفا

وتحتوي على الالياف التي تساعد على

عملية الهضم وتقلل من ضغط سكر

السكر في الجسم

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



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

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

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

لنستكشف

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

١. استخلص منها نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف

٢. تكون على كميات كبيرة من الدهون والملح والسكر

٣. لا تحتوي على كميات كبيرة من الألياف

لنراجع

١. ما الذي يجعل الوجبات السريعة أقلّ صحة من الوجبات الأخرى؟
نظير لينة + سكر من الحمار والطماطم
٢. ما الوجبات الخفيفة الصحية التي بإمكانك أن تأخذها إلى المدرسة؟
الطماطم المبردة المنزل الرصحا ولبن الطعم الذي تشربه
٣. في رأيك، هل الطعام المغذ في المنزل صحي أكثر من الطعام الذي تشتريه من المطاعم والباعة؟ وهل طعمه أذ؟ ولماذا؟
يكون الذو ذلك لإحتوائه على كميات كبيرة من

الدهون والملح والسكر

الحجج التي قد تقدمها المجموعة الأخرى:

لا بد وان يتناول الأبطال كميات قليلة جد أمر
الحلوى والمشروبات الغازية

← لان المجموع مرغوب عن آخر عند منحهم مطابقتاً يلونوا
لقد تكلمنا عنها

كيف يمكننا الرد عليها:

لا بد وأن نرى أدلة ونا مع فعل الأبطال الصريح
من العادات الغذائية ومع الأيام يتعود على الأبطال
رب رفض الصريح العزم من الخطأ منظر

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

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

لتراجع لا تتردد بصوتك لأن لغز العج لا يمتد إلى حد
١. هل وجدت صعوبة في بناء الحجج لدعم موقفك؟ برّر إجابتك.

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

تقييم ذاتي بأن نؤمن هذه العجبات الخفيفة بأصناف مختلفة من يستطيع
كل التلاميذ سراً

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

الموضوع ٤-٢ نتعلم من خلال التطبيق

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

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

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

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

حججنا وأدلتنا وبراهيننا:

الحجّة - لا يجب أبدًا على الأطفال تناول الحلوى والمشروبات الغازية
 أدلة البراهين - لأطفالنا غير بأجسامهم، وتقلل من صحتهم وتصبهم بالكثير من الأمراض

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

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

تغييراتنا المبتكرة لإعداد الطبق:

١- الطهي البطيء على نار هادئة

٢- طهي الطعام على البخار

٣- تسويح الطعام

٤- سلق الطعام

٥- استخدام الأعشاب والتوابل

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

دورنا:

أولاً: - يقوم بإعداد الوجبة

ثانياً: - يقدم بذكريات الوجبة

ثالثاً: - يشرح أهمية الوجبة الغذائية

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

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

لنراجع نعم استمعت بالهل ضمن المجموعة لصار اة فكلر

١. هل استمعت بالعمل ضمن مجموعة؟ ولماذا؟
٢. فكّر في طبق آخر يمكنك أن تعدّله وتقوم بتغييره. ما المكونات التي ستضيفها إليه أو ما الخطوات التي ستغيرها لتجعل هذا الطبق أكثر غنى بالعناصر الغذائية؟

تقييم ذاتي

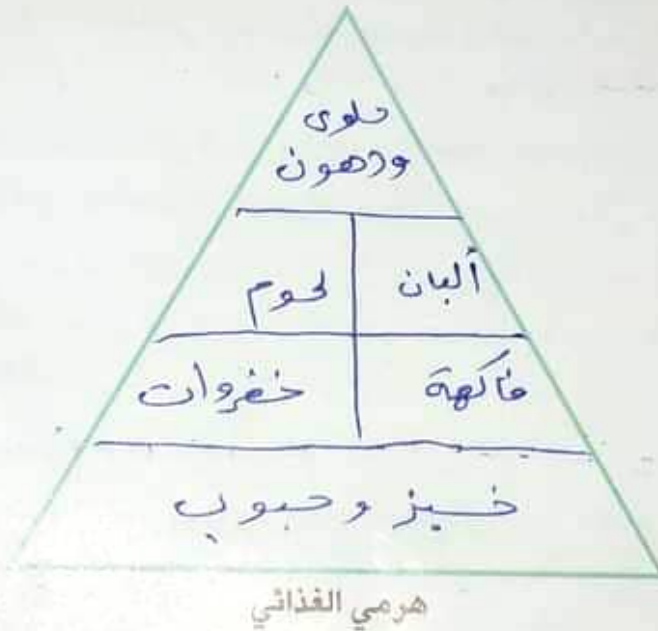
ارجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ١-٣، وضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».

الموضوع ١-٢ نتعلم من خلال التطبيق

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

المهمة ١

تخيل أنك تعمل في وزارة الصحة، ويتطلب عملك أن توضح بعض الإرشادات الغذائية. كيف يمكنك أن تستخدم مفهوم الوجبة الغذائية المتوازنة في رسم هرم غذائي. ضع أصناف الطعام التي ترى أن جسمك يحتاج إلى كميات كبيرة منها أسفل الهرم، والأنواع التي يحتاج إلى كميات أقل منها في أعلاه. اعرض هرمك على زملائك في الفصل.



المهمة ٢

عندما تعود إلى المنزل، شارك ما تعلمته مع أفراد أسرتك. اعرض عليهم الهرم الغذائي الذي أعدته وشرح النصائح والإرشادات الواجب اتباعها كي يكون يومنا صحيًا. استعينوا بالإرشادات في الصفحة المقابلة، ثم خططوا معًا للوجبات التي ستتناولونها والأنشطة التي ستمارسونها لمدة يوم واحد. أكتب المخطط الذي أعدتموه في المستطيلات التالية. تأكد من أن يتضمن هذا اليوم نشاطًا بدنيًا واحدًا على الأقل. يمكن أن يكون نشاطًا تمارسه بمفردك، مثل ركوب الدراجة بعد المدرسة أو نشاطًا تقوم به مع أسرتك، مثل المشي بعد تناول العشاء.

بعد أن تعدّ المخطط، حاول الالتزام به اليوم الذي قمت بتحديدته، ثم قدّم للفصل تقريرًا عنه. اشرح ما قمت به وكيف اتبعت بدقة مخطّطك والإرشادات.



المهارات المهنية

الصف الرابع الابتدائي

الفصل الدراسي الثاني
٢٠٢١-٢٠٢٢م

كتاب التلميذ

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

إرشادات للمحافظة على سلامة الطعام



استخدم المكونات الطازجة فقط.

أبق اللحوم ومنتجات الألبان في الثلاجة إلى أن يحين وقت استخدامها.

اغسل الفواكه والخضروات وتخلص من الفاسد منها.

استخدم لوح تقطيع وسكينًا نظيفين، واغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء على كل البكتيريا.

اغسل يديك باستمرار واستخدم الصابون واشطفهما بالماء جيدًا، أو ارتد القفازات (وقم بغسلها أيضًا).

إذا كان شعرك طويلًا، فاربطه إلى الخلف أو قم بتغطيته.

امسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده.

ضع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجة، ولا تتركه على البوتاجاز أو المنضدة.

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

لنستكشف

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

لنراجع

للمحافظة على سلامة الطعام

١. لماذا يجب المحافظة على نظافة يدك وأسطح المطبخ؟

٢. في رأيك، لماذا بعض أصناف الطعام، مثل الدقيق أو الأرز، لا تبرّد في الثلاجة؟

٣. بعض الأشخاص يتركون الطعام خارج الثلاجة لساعات عدّة بعد طهيهِ. الآن، بعد أن تعلمت عن

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

يبرد وذلك من لاتبثوا البكتريا والعفن وتفسده



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



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



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

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

ما الذي أراه لاحقًا ...

أسبوعان	عشرة أيام	أسبوع واحد	ثلاثة أيام
رائحة نفاذة جداً وعفن لونه داكن جداً وذلك لزيادة العفن	ظهور العفن كامل من الشكل والرائحة	ظهور العفن على شكل الحماض ويكون على شكل بقع نظائر	بداية العفن بظهور طعم لاذع ورائحة عذبة هشة

لنراجع تلون سطح المطبخ بسبب الماء والأطعمة وتغفنها ويزداد العفن مع مرور الأيام
١. ما الذي تعلمته عن العفن والبكتيريا كنتيجة لهذه التجربة؟

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

تقييم ذاتي

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

إنَّ الشراب الطبيعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي، فيما يتكوّن الشراب الصناعي من السكر والماء وكمّية قليلة من المنكهات واللّوّنات الطبيعية أو الصناعية، وغالبًا ما يحتوي على نسبة أعلى من السكر مقارنةً بالشراب الطبيعي. ويمكن تحويل كلّ من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مرّكّز يُخلط مع الماء.

الفائدة الغذائية

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

طريقة إعداد الشراب وحفظه

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

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

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

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

لنستكشف

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

لنراجع
١. أذهّبه بعض المواد الحافظة لحماية الشراب من العفن والبكتيريا

٢. ما نوع الشراب الذي قد يكون أكثر صحّة، الشراب الطبيعي أو الصناعي؟ برّر إجابتك.

٣. إذا كنت تقوم بصنع شراب طبيعي في المنزل، فهل ستحتاج إلى استخدام طرق حفظ الشراب نفسها كما في المعمل؟ ولماذا؟ لأنّ الشراب المعدّ في المنزل يكون كميّته قليلة لا يحتاج إلى

مواد حافظة ويكتفى بالتبريد وذلك يكون لمدة
تتراوح أيام فقط

الموضوع ٦-٢ نتعلم من خلال التطبيق

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

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

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

الخطوة ٣: أعدوا قائمة بالمهام التي يتعين عليكم القيام بها قبل إعداد الوصفة، وأثناء إعدادها، وبعد الانتهاء من إعدادها.

أثناء الطهي:



استخدام حزام طهي صحية

مثل الشعر أو السوى

استخدام كميات قليلة من

الدهن والملح والسكر

تجنب استخدام مكبات

الطعم أو اللون

استخدام أدوات صحية

لا تتفاعل مع مكونات الطعام

قبل البدء بالإعداد:



تأمين المكونات

غسل اليدين جيدًا

استخدام المكونات

الطازمب نقط

مثل الفراولة الحفرووات

والتفلس من الفاسد منقأ

تعقيم المقاضد من

الطبخ

ربط الشعر أو تغطيته

بعد الانتهاء من الإعداد:



غسل الأطباق

حفظ البعوض

تنظيف المطبخ

الطعام الطبخ

تعقيم الأسطح

التخلص بعد أن يبرد

حفظ البعوض من الحشرات

غسل الأيدي بعقمة

والغالة الطازجة من اللحوم

بعد الانتهاء

مباشرة

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

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

الآراء حول المنتج النهائي

هنا تملّف الآراء حول المنتج النهائي

* منتج رائع

* الطعام لذيذ

* التقديم جميل

* منتج أكثر من رائع

لنراجع عن الأيدي مطهر قبل وانتار وبعد إعداد الطعام

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

بشكل مختلف في المرّة القادمة إذا أردت إعداد هذا المنتج مرّة ثانية؟ تَمَنِّبُ الإِنْطَارَ التَّرْهَدَتِ
من المرّة الأولى

٢. ما أهميّة إتباع الخطوات في إعداد الوصفة؟

تتصدّر رصبة غذائية متوازنة وصحية

تقييم ذاتي

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

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

ويوجد في المتجر أيضًا الكثير من الأواني ذات الطلاء غير اللاصق. وبالرغم من أنها تسخن بسرعة ولا يلتصق الطعام بها، أي أن الطعام لا يحترق بسرعة فيها ويسهل تنظيفها، إلا أنها، بسبب الطلاء غير اللاصق، فقد تكون سامة عند خدش الطلاء.

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

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

١٢ / محمد عبدالعظيم

لنستكشف

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

المعدات الكهربائية (البرطاجال) والأجهزة المنزلية (الفرن) - الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (الإستنلس) - أدوات المطبخ (الملاعق) - الحادة مثل السكين - أظفار المرافق

لنراجع: (أ) الكاسر الصلابة (ب) أواني الطهي

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

٢. كيف يمكنك مساعدة أسرتك في المحافظة على السلامة والصحة وتجنب الحوادث والإصابات في المطبخ؟

(أ) استخدام الأواني التي تتسبب في الاحتكاك مع مقاومة للصدأ

(ب) استخدام المعاليم السليكون لأنهم مرنة ومنزلة لاصقة

(ج) عدم استخدام الأواني البلاستيكية لأنها تضر بالبيئة

(د) استخدام قواعد الأمن والسلامة من المطبخ

الموضوع ٧-٢ نتعلم من خلال التطبيق



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

إستعين بمخططات التنظيم التالية لتساعدك على تنظيم ملصقاتك وأفكارك المتعلقة

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

١١ / صمّم ملصق ليعرض

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

٢ البريت أو الولاعة أو الشطاب

٣ الأدوات الحادة مثل (السيف)

٤ البوتاجاز

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

١١ السيف ← نعوم بأشغال البريت أو الولاعة بعيداً عن الأيدي

١٢ البوتاجاز ← تجنب الحرائق تتبع قواعد الأمان والسلامة داخل المطبخ

١٣ البريت ← نعوم بأشغال البريت أو الولاعة بعيداً لتجنب الحرائق

٢ / محمد عبد الباق طريفة

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

أفضل طريقة من السيد المرص بسيم أم زاد المجموعة :-

- ١ استخدام قواعد السلامة والأمن من المطبخ وذلك من خلال لوحة إرشادية
- ٢ اتصال عمود الكهرباء أو الولاصة بعيداً عن الأيدي وذلك لتجنب الإصابة بالحرائق
- ٣ استخدام السيسار الآلة الحادة أثناء التقطيع بعيداً عن الأيدي لتجنب الإهابة عن

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

- ١ متابعة البيض الملوّح حتى لا ينفخ الماء بداخله أثناء أو الوعاء
- ٢ متابعة الطعام أثناء الطهي حتى لا يترصه الطعام
- ٣ ملاحظة اللبن أثناء غليته مع البوتاجاز حتى لا يضر ويطفئ البوتاجاز
- ٤ ملاحظة الماء أثناء إعداد البوتاجاز حتى لا يغلي ويطفئ البوتاجاز
- ٥ اتباع قواعد الأمن والسلامة داخل المطبخ والحذر

استخدام الملاصق الإلكتروني

لتراجع

نعم

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

تقييم ذاتي

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

الخطوات

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

٢ **الإعداد** تحقق من وصفة ما تريد إعداده لتتأكد من أن كل المكونات التي تحتاج إليها موجودة لديك، كما تحقق بدقة من كميات هذه المكونات أيضًا. واستخدم أدوات نظيفة لتقطيع الطعام وإعداده.

٣ **طرق الطهي** تجنب قلي الأطعمة بالزيت قدر الإمكان، لأن القلي يجعل الطعام دهنيًا وغير صحي. يُعد كل من عملية الخبز أو الشوي أو التحمير في الفرن طرقًا رائعة لطهي اللحوم. كما يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك جيدًا. وعند طهي الدجاج، استخدم ميزان حرارة خاصًا بالطعام لتتأكد من طهيه بدرجة حرارة داخلية تبلغ حوالي ٧٢ درجة مئوية، أي الدرجة الآمنة لطهيه بشكل جيد. حاول ألا تفرط في طهي الخضروات لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية المتوفرة فيها. لذا قم بسلقها أو قليها في مقلاة أو شويها لبضع دقائق فقط. / محمد عبد السلام

٤ **طريقة التقديم** ضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم. أضف الزينة إلى الطبق، مثل شرائح من الليمون أو الفلفل الحار أو أوراق البقدونس الخضراء لإضفاء لون على الطبق. وتأكد من أن نكهة هذه الزينة تمنح أيضًا طعمًا لذيذًا لهذا الطبق.

لنستكشف

فكر في طبق تحب أن تتناوله. اعمل ضمن مجموعة، ناقش زملاك في المجموعة وأخبرهم ما الذي تحبه في هذا الطبق، وفي رأيك، كيف تم إعداده؟ هل يعد هذا الطبق المفضل عند أي من زملائك في المجموعة؟ للمقارنة بين أفكارك، اسأل أحد أفراد أسرتك كيف يمكن إعداد هذا الطبق بطريقة صحية وكُن مستعدًا لمشاركة أفكارك مع زملائك في الفصل.

التأكد من أن كل المكونات موجودة

استخدام أدوات نظيفة لتقطيع الطعام

لنراجع

١ ما المعلومات التي يجب أن تعرضها عن الوصفة الجيدة؟ فكر في خمس معلومات على الأقل يجب

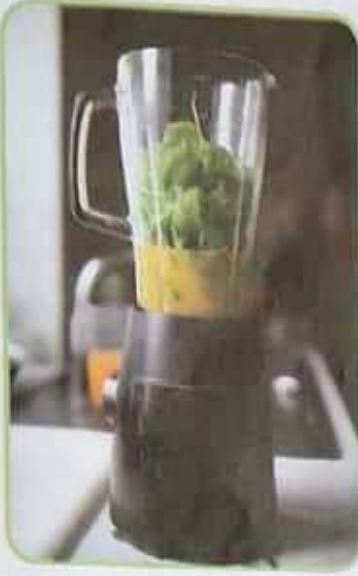
على الشخص الذي يقوم بإعداد طبق غذائي أن يعرفها.

٢ **الطهي عند درجة حرارة داخلية ٧٢ درجة مئوية - نقتل مسببات الأمراض لأننا نقتل مسببات الأمراض**
طلب منك إعداد طبق غذائي من مكونات لم تستخدمها في الطهي من قبل. ما الخطوات التي ستقوم بها؟ أين يمكنك العثور على المعلومات الصحيحة عن كيفية إعداد الطعام وطهيه؟ (الإجابة نعم)

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

إليك؟ مع دهن إضافية شرائح الليمون أو الفلفل الحار أو البقدونس

الموضوع ٨-٢ نتعلم من خلال التطبيق



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

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

١ / مسد على ما هنا

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

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

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

إضافة الليمون أو البرتقال

وذلك لإضافة نكهة رائعة للشراب كما جيلته له

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

- * نخل الفاكهة جيداً
- * تقطيع الفاكهة
- * تجهيز الخلاط الكهربائي مع الحرص والحذر من التزام
- * وضع الفاكهة والسكر والماء في الخلاط الكهربائي
- * إضافة نكهة الليمون أو النعناع
- * تصفية الخلاط الكهربائي بعد إضافة ما سبق
- * وضع العصير في العواب وذلك لتقليل السكر مع وضع شرائح الليمون أو النعناع

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

نعم استمتعت برب العصير

وذلك لانه محلى ولذيذ وطايزه وفرشى
ويوجد به نكهات رائحة جميلة جدا

للتراجع

١. قيم نجاحك في التخطيط للشراب وإعداده. هل كان شكل الشراب ومذاقه كما خطّطت؟ إذا أردت إعداد هذا الشراب مرة أخرى، فما الذي قد تضيفه أو لا تضيفه إلى الوصفة لتحسين من مذاقه أو شكله؟ السائل مع شرائح الليمون أو النعناع والعسل لإضافة نكهة
 ٢. كيف يساعدك استخدام فضولك وخيالك على ابتكار شراب صحي فريد ولذيذ؟ في رأيك، كيف تساهم المثابرة في تحسين الوصفات؟ بالأستمرار من عصر فواكه طبيعي
 ٣. إن الوصفة الجيدة أكثر من مجرد قائمة بالمكونات، فماذا يمكن أن تتضمن أيضاً؟ أن نتبع علامه جيدة ومبتكرة ولذيذة وإضافة بعض النكهات الطبيعية لصحة
- تقييم ذاتي
- ارجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ٨-١، وضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».

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

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

إستخدِم: الشاش المعقّم، والمقَصّ، والشريط اللاصق الجراحي، والكريم المطهّر، والرباط الطّبي، والكمّادة الباردة.

- قَصّ الشاش ليصبح بالحجم المناسب وضعه على الجرح الذي في الرأس لوقف النزيف. إستخدِم الشريط اللاصق لتثبّت الشاش في مكانه. عندما يتوقّف النزيف، ادهن الكريم المطهّر لمنع الالتهاب.
- ضَع كمّادة باردة على يد دارين لتخفيف الألم والكدمات.

إستخدِم: الشاش المعقّم، والمقَصّ، والشريط اللاصق الجراحي، والكريم المطهّر، والرباط الطّبي، والكمّادة الباردة.

- قَصّ الشاش ليصبح بالحجم المناسب وضعه على الجرح الذي في الرأس لوقف النزيف. إستخدِم الشريط اللاصق لتثبّت الشاش في مكانه. عندما يتوقّف النزيف، ادهن الكريم المطهّر لمنع الالتهاب.
- ضَع كمّادة باردة على يد دارين لتخفيف الألم والكدمات.

محمد سليمان طرّها

لنستكشف

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

١٤ حالات حوار السير

١٤ حالات المروءة

١٤ حالات الكسور الخطيرة

لنراجع

١. ما الحالات أو المواقف التي قد يكون من غير الآمن لك أن تساعد خلالها شخصًا مصابًا؟
 ٢. هل تعتقد أنّه كان من الممكن تفادي أيّ من الإصابات التي قرأت عنها في هذا الدرس؟ وكيف؟
 ٣. في رأيك، لماذا تُسمّى «الإسعافات الأولية» بهذا الاسم؟ ومن يجب أن يتعلّم عن خطوات وكيفية استخدام حقيبة الإسعافات الأولية؟
- كل إنسان يقدر التعامل مع الإصابات
لأنهم يقومون بالإسعاف رسالة مبدئية، التي تقوم للإنسان الطاب من أصل
المحافظ على حياته، ومنع حدوث أي مضاعفات

الموضوع ٩-٢ نتعلم من خلال التطبيق

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

محمد عبد السلام

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

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

* حادث وموقع تلميذ أو تلميذة في صف المدرسة

* نوع الإصابة: (ألم من راحة اليد)

* نوع الوضع: - يمس الوضع آمن وإعطاء مسكن للألم

* نعم الوضع آمن للآخرين

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

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

نعم نقوم بالاتصال عند حالات الترسوار كانت الحالة خطيرة أو

لا ← لأننا نتناج إلى طبيب مختص لرؤية الحالة ونسئرها

نستخدم الإسعافات الأولية ليوه الحالة وإعطاء مسكن للألم فقط

من وصول عربة الإسعاف بعناية نقل عن رقم المزمع (١٢٢)

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

محمد عبد الجبار طاهر

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

* وضع كريم مطهر على الجرح

* وضع ساش معقم على الجرح

* ربط الساش بربط لأصغر جراح وذلك لتثبيت الساش

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

٢- حالات المحرقة المحرقة ٣- حالات لتور الخبطة ٤- حالات حوادث السير

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

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

* تقوم بالتحقق من سلامة الشخص الطاب وراحته

بعد عمل الإسعافات الأولية له

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

لنراجع

أنتم بسرعة إسعاف وعمل اللازم له

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

٢. هل لديك حقيبة إسعافات أولية في المنزل؟ أين يمكنك العثور على معلومات إضافية عن كيفية إعداد **نغم لرون حقيبة إسعاف** حقيبة إسعافات أولية للاستخدام المنزلي؟ مع من من أفراد أسرته ستشارك المعلومات عن كيفية تقديم الإسعافات الأولية؟ **الأم - الأب - الأخوات - الصابغ المرسة**

تقييم ذاتي

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

محمد عبد الجبار

خطوات الحفاظ على السلامة

١. في حال كان هناك تسرب غاز، غادر المنزل على الفور ولا تُضئ أي مصباح كهربائي.
٢. اتصل برقم طوارئ الغاز الطبيعي (١٢٩) فور خروجك من المنزل والابتعاد عنه.
٣. لا تُعد إلى المنزل إلا بعد أن تبلغك خدمة الطوارئ أن الوضع أصبح آمناً ويمكنك العودة.

المخاطر

تسرب الغاز الطبيعي إذا شممت رائحة غاز، فهذا يشير إلى تسربه، أو إلى أن مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل دون اشتعاله.

خطوات الحفاظ على السلامة

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

المخاطر

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

خطوات الحفاظ على السلامة

١. أطفئ كل مفاتيح البوتاجاز.
٢. استخدم غطاء المقلاة لإخماد النار أو قم بسكب بيكربونات الصوديوم عليها، ولا تستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت.
٣. تأكد دائماً من توفر طفاية حريق في المطبخ معدة للاستخدام ضد السوائل القابلة للاشتعال.
٤. اتصل بخدمة الطوارئ (١٨٠) إذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق.

المخاطر

الحرائق في المنزل غالباً ما تندلع الحرائق في المنزل أثناء الطهي في المطبخ، لأن الدهون أو الزيوت قد تشتعل.

الميزرات معرفة كصفة التعرف على الميزرات والمراقف المتكلمة

لنستكشف

تخيل أنك ستقوم بإنشاء كتيب معلومات لحالات الطوارئ في المنزل. ما الميزرات التي قد يتضمنها؟ ما نوع

معلومات السلامة والإسعافات الأولية التي قد تكون مفيدة للناس؟

حادث حرائق الطهي (٢) تسرب الغاز الطبيعي

لنراجع (٣) حادث حرائق الطهي (٤) تسرب الغاز الطبيعي (٥) تسرب الغاز الطبيعي

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

٢. في رأيك، لماذا يُعتبر تشغيل الأضواء أو الأجهزة الإلكترونية أمراً خطيراً عند استنشاقك رائحة تسرب غاز؟ لا تلمظ تقوم بعزل سرارة كهربائية، والتي تسبب في الانفجار، وتعالج الحرائق

٣. أي من خطوات الحفاظ على السلامة التي تم ذكرها كنت على دراية بها؟ وأي منها أدهشك أكثر؟

٤. فصل الأجهزة الكهربائية عند انقطاع الكهرباء

٤٧

٥. فصل الأجهزة الكهربائية عند انقطاع الكهرباء وذلك لعدم أضرار المول

الموضوع ١٠-٢ نتعلم من خلال التطبيق

محمد عبد الباقى

إعمل ضمن مجموعة لإعداد قائمة عن المخاطر المنزلية المختلفة. لقد قرأت دليل السلامة وتعلمت عن بعض المخاطر التي قد تتعرض لها في المنزل، وعن الأمور التي يمكن القيام بها في حالات الطوارئ. فالحفاظ على الهدوء والتصرف بسرعة يمكنهما أن يساعدك على التفكير بوضوح، ولكن، من المهم أن تبقى يقظاً ومنتبهاً لإدراك أولى علامات التحذير بوقوع خطر ما. لاحظ الأمثلة التالية عن المخاطر في المنزل. إتبع الخطوات التالية واملأ المستطيلات لجمع معلومات لقائمتك المرجعية.

صعقات كهربائية



انفجار مواسير المياه

حريق بسبب الكهرباء



١. أجز عصفاً ذهنياً في مجموعتك، لتحديد بعض المخاطر التي قد تحدث في المنزل. أصغ جيداً إلى أفكار زملائك في المجموعة.

انفجار مواسير المياه وذلك
عند عدم غلق محبس المياه بطريقة صحيحة، آمنة

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

حريق بسبب الكهرباء وذلك
بسبب توصيل عدة أجهزة كهربائية، الكهروبيد من سلك
متركة واحد

محمد عبد الباقى

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

- * اطفأ كل مفايح البوتاجاز
- * استخدم غطاء للأواني
- * لا بد من رجوع طفلة حريفة بالمنزل
- * التأكد من غلق صفايح أنبوبة البوتاجاز
- * إذا تعال خدمة الطوارئ من حالة عدم السيطرة مع الحرائق بعربة المطافئ يجب تجنب / سكب النار مع الحرائق
- لشغال الكهربا أشتار تسر إفازا الطبيعي

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

- مدرت هفقات كهربائية وذلك عند استخدام حلاز الكهربا
- وتكون الأيدي بطل حار
- أو من حالة تلع الأسلاك الكهربا وتلامسها مع بعض البعض

١) كيفية سرعة التصرف مع الحرائق المحترقة والحفارة

٢) استخدام الآمن للطفلة الحرائق

لنراجع

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

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

تتذكر بوجود الخطر؟

٣) عند انقطاع التيار الكهربائي يجب فصل أدوات الكهرباء بجمع

٤) عند اهتمام الطعام يجب وضع غطاء للأواني وضع الفواقد

تقييم ذاتي

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

إليك موقع هاني الإلكتروني، على شبكة الإنترنت.



المسلة الرئيسية | من نحن | ملح شخصي | اتصل بنا

خطوات طلاء غرفة بسلامة وأمان

احم نفسك	حافظ على السلامة	حدّد الأدوات والموادّ التي تحتاج إليها
أثناء طلاء الجدران الداخلية، اترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوية. احم عينيك وأنفك ويديك خلال الطلاء، وذلك بارتداء قفازات العمل أو قفازات مطاطية وقناع الغبار ونظارات الأمان.	في استخدام السّلم تأكد من أنّ السّلم في حالة جيّدة، وأنّ كلّ درجاته ودعاماته منبّثة جيّداً. ضّع ساقي السّلم على سطح مستوٍ لمنع سقوطه.	أحضّر كلّ الأدوات والموادّ التي تحتاج إليها، بما في ذلك السّلم، وطلاء للجدران الداخلية، وقُرْش طلاء بأحجام مختلفة، وبكرة دهان.

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

أحمد عبد الله طريها

لنستكشف

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

- لنراجع
- أذكر بعض الأماكن في منزلك التي تستطيع تخزين موادّ الطلاء فيها بشكل آمن وسليم؟ لماذا قمت باختيار هذه الأماكن؟ واذكر لغات الأسماء اللاصقة للاستخدام.
 - هل من المهمّ الاهتمام بالتفاصيل أثناء القيام بأعمال طلاء في المنزل؟ ولماذا؟
 - عندما تقوم بأعمال طلاء في المنزل، ما المهامّ التي تحتاج خلالها إلى مساعدة شخص بالغ؟ وأيّ مهامّ يمكن أن تكون من مسؤولية أحد الأطفال؟

- مهامّ يمكن أن تكون من مسؤولية أحد الأطفال؟
- تجهيز الأدوات اللاصقة
 - الاستخدام السليم للأدوات وطلاء
 - فتح النوافذ وارتداء القفازات، والقناع
 - تخزين الطلاء بعيداً عن متناول الأطفال والحيوانات

الموضوع ١١-٢ نتعلم من خلال التطبيق

ستقوم بإعداد مقترح للوحة جدارية حول المحافظة على السلامة في المدرسة، وستقدم كل المجموعات في الفصل مقترحاتها إلى مدير المدرسة ليقرر أيًا منها هو الأفضل. ستعمل ضمن مجموعة من أربعة أفراد، وستقررون معًا الدور الذي سيؤديه كل منكم. من المهم أن يحرص كل منكم على تقديم أفضل ما عنده لخلق فكرة ومخطط يمكنكم من الفوز.

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

١/ محمد عبد الباق رضا

خُطِّطَ للوحتك الجدارية ما الذي ستوضحه هذه اللوحة الجدارية؟ أين سيتم تنفيذها؟ ما المهام التي سيقوم بها كل فرد في مجموعتك؟

« الرجاء المحافظة على الاستدام السليم والسلامة »
علاء الحارث

* يتم التنفيذ / داخل المدرسة

* ألوان التي سيتم بها كل مربع المجموعة

١) تحضير اللوحة المراد تنفيذها

٢) ترفيز العرسة

٣) ترفيز الطلار

٤) التخطيط والناسخ مع اللوحة

صمّم فكرتك أرسم ولون مخططًا بسيطًا للشكل الذي ستبدو عليه لوحتك الجدارية. ما ألوان الطلاء التي ستحتاج إليها؟

تصميم الفكرة مع اللوحة الجدارية :-

رسم كيفية حلال الحوائط والرسم بط

← الألوان مع صب زومر التلاصق من أمزاز المحمولة

مع صب ما يتناسب التصميم مع ألوان

١٤ / محمد عبد الجبار محمد

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

- * الأدوات والمواد التي ستحتاجها *
- ١) بعض من الأقلام المتقارفة
٢) بكرة دهان
٣) فرشاة للطلاء والاستخدام
٤) الطلاء
- * الوقت المقصود في إطار اليوم *
- يوم دراسي أو أكثر من ذلك

أرسم بأمان

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

- * الخطوات للحفاظ على السلامة *
- ١) حماية العيون وذلك بارتداء قناع أو نظارات
٢) قفازات لحماية اليدين
٣) حماية الأنف وذلك بارتداء القمامات
التنظيف :- من اليد الدرس يتم التنفيذ
← أقوم ← معك البراعة والأبواب مفتوحة وتوفر التهوية الجيدة للمكان

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

لنراجع

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

* يتم وضعها من أماكن واضحة بالمدرسة وعمل أطرافها من أجل
تقييم ذاتي واظهار الشكل النهائي لها

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

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



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

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

١٢ / شمس إلهاط حينا

لنشاهد مقطع فيديو

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

لنستكشف

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

لنراجع

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

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

★ من طرق أيضاً حضور المؤتمرات والندوات في البلدان

★ المشاركة في رسالة بسم الله الصغار من خلال تلك الأبحاث

★ عن طريق الأبحاث والرسائل العلمية

لنتعلم

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

إضافة إلى ذلك كله، يجب أيضاً أن يكون عقل السيدة نزرين قوياً ومرناً لأنها بحاجة إلى أن تكون قادرة على اتخاذ القرارات الصائبة بسرعة. لذلك، فهي تمارس التأمل واليقظة الذهنية بانتظام لتصفية عقلها. فمن المهم جداً التمتع بعقلية متطورة وقابلة للنمو، أي الإيمان بأنها تستطيع فعل شيء ما. وبما أن تسلق الجبال قد يكون نشاطاً خطيراً، فيجب عليها أن تعمل على تنظيم رحلاتها، والتخطيط والتحضير لها، كما ويتضمن ذلك التحقق من كل معداتها ورسم المسار الذي ستسلكه وتحضير فريقها وتدريبه.

تعتقد السيدة نزرين بأننا كلنا نحتاج إلى تسلق جبالنا الخاصة، سواء أكانت عقلية أم جسدية.

لنشاهد مقطع فيديو

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

لنستكشف

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

١. اختر نشاطاً تعتبره تحدياً جسدياً بالنسبة إليك. ما أنواع الأطعمة التي قد تساعدك على أن تصبح أقوى جسدياً؟
٢. ما التخطيطات والتنظيمات التي يجب أن تقوم بها لتواجه هذا التحدي؟
٣. ممارسة التأمل واليقظة الذهنية وذلك لعدم العرق من الإحباط وعدم هدر طاقتك
٤. المشي لمدة ساعة من العزم
٥. أفضل الأطعمة التي تحتوي على البروتينات والفيتمينات
٦. المشي لمدة ساعة كل يوم
٧. ممارسة الرياضة بانتظام

مراجعة المحور الثالث

أحمد عبد العبدان

أسئلة المراجعة

اقرأ وأجب

١. ما أنواع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الرياضي؟

أ) البروتين وذلك لبناء العضلات العضوية جسم الإنسان
ب) الكربوهيدرات
ج) الفيتامينات
د) الأملاح المعدنية
هـ) الدهون
و) الماء

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

* تفسد وفقدت بالعفن وذلك من خلال تكاثر البكتيريا والعفريات عليها

٣. إذا نصحت الطبيب بتناول عناصر غذائية تقيك من الأمراض، فأينها تفضل: الشراب الطبيعي أم الصناعي؟

التحلية من خلال تناول الفواكه أم الحلويات؟ الخبز الأسمر متعدد الحبوب أم الخبز الأبيض؟

← أفضل الشراب الطبيعي لأنه صحي وقائي من الميكروبات

← الفواكه وذلك لوجود الفيتامين والبروتين وتجعل الجسم أكثر حيوي

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

أ) غلق الغاز والبرنابز بعد الاستخدام
ب) وضع البريد بعيداً عن الأيدي واليدين

ج) وضع الكيس والأدوات الحادة بعيداً عن الأيدي
د) استخدام قواعد الأمان والسلامة

هـ) فصل الأدوات الكهربائية عند انقطاع التيار الكهربائي
٥. ما العناصر التي يجب أن تتوفر في حقيبة الإسعافات الأولية؟

دساش طبي - قطن - لاصع طبي - مسكنات - مخدات لإحقة - كريم لعلاج لدغات

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

أ) أخذ الغرفة من الحشرات
ب) تحضير الأدوات والمعدات اللازمة

ج) التأكد من السلامة باستخدام الطلار

أكتب

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

أ) تناول كميات كبيرة من الفواكه والخضروات
ب) وتقليل ذلك من خلال ممارسة

ج) اختيار الحبوب الكاملة
د) الرياضة لمدة ساعة يومياً

هـ) اختيار الأطعمة الغنية بـ
و) شرب ٨ أكواب من الماء

ز) تناول كميات قليلة من السكريات
ح) تقليل الزيت والسمن في الطعام

ط) شرب ٨ أكواب من الماء
ي) في اليوم

٢/ محمد عبد الباق

التفكير الناقد

فكر وأجب

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

شراب مالموت صناعي

لأن به نسبة عالية من السكريات العالية ومكونات صناعية

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

في المنزهات / من السيارة / من المدرسة / من العمل

وذلك لأسباب أي شخص في أي مكان

نشاط المراجعة

راجع وأجب

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

طهيهم الكشري مع وتكون سم العسل والحمص والبصل والخيار والارز

والمرق + طهيهم سلطة خضار

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

١) وجود حقيبة حريق بالمنزل ٢) أطفال كده معاتيج الغاز والبرتاجار

٣) استخدام نظار للوقاية من الأوساخ ٤) عدم توصيل الأجهزة الكهربائية من سلك خزانة

٥) فصل الأجهزة الكهربائية عن انقطاع الكهرباء واحد

السؤال الرئيس

كيف نستطيع أن نعيش حياة صحية وسليمة؟

١) ممارسة الرياضة يومياً لمدة ساعة واحد في اليوم

٢) شرب ماء نظيف ٨ أكواب يومياً

٣) تناول الطعام المتوازن المنوع على جميع العناصر الغذائية الصحية

تتيح المتنزهات والحدائق مجالاً للمرح والتعلم، فهما مكانان للاستمتاع والتعلم وتأمل الطبيعة.

وتُعتبر الحدائق أيضاً مفيدة للبيئة، فالنباتات تساعد على تقليل تلوث الهواء؛ وذلك لأنها تمتص غاز ثاني أكسيد الكربون من الهواء الجوي وتطلق غاز الأكسجين. تختلف الحدائق بعضها عن بعض. فقد تحتوي على أنواع مختلفة من النباتات والعناصر الأخرى، مثل الأرصفة والممرات والبرجولات (التعريشات الخشبية) ومعدات ألعاب الصغار، إضافة إلى ذلك فقد نجد في بعضها مساحات مائية مثل البرك.

يتم تصميم الحدائق بشكل منظم جداً، فيصمم بعضها بشكل يحاكي البيئات الطبيعية، وتتم المبالغة في تصميم بعضها الآخر. يفكر المصممون في الحجم الذي ستصل إليه النباتات بعد نموها، وما إذا كانت الأزهار والنباتات ستنمو لمدة عام فقط (نباتات حولية) أو ستبقى أكثر من عام وسيبقى بعضها مزهر (نباتات معمرة). ومن المهم أيضاً التفكير بالألوان والأشكال. فبعض النباتات لديها أوراق ألوانها زاهية أو باهتة، وشكل هذه الأوراق قد يكون طويلاً أو مستديراً أو شائكاً.

ومن المهم أيضاً عند تصميم الحدائق الأخذ في الاعتبار الأشخاص الذين سيستفيدون من الحديقة. ماذا سيفعلون هناك؟ وما الذي قد يحتاجون إليه للاستمتاع بها؟ فمثلاً، تحب أميرة وأصدقائها الظل حيث يستطيعون الاسترخاء والتجاور معاً، وبعض الأطفال، مثل فارس وأصدقائه يحبون المساحات المشمسة المفتوحة حيث يستطيعون الركض واللعب. ويريد بعض الناس مقعداً يجلسون عليه لقراءة كتاب، ويريد البعض الآخر الجلوس بالقرب من نافورة ماء للاستمتاع بالصوت الهادئ.

يتم تصميم الحدائق الكبيرة لتحتوي على مساحات مختلفة تتميز كل منها بنشاطات مختلفة. إذا فكرت في تصميم حديقة ما، فما العناصر التي ستقوم بإدخالها إليها لتحقيق الاستفادة القصوى منها؟

لنستكشف

فكر بالحديقة (أو المتنزه) المفضلة لديك. ما الخصائص التي تتميز بها؟ أرسم خريطة الحديقة (أو المتنزه)، واذكر أسماء أهم المناطق والعناصر الموجودة فيها.

لنراجع نصوص جمع صور عن حديقة الزهر أو عصور عن حدائق العام

المساحة الواسعة

1. اجمع، من المجلات أو من موقع بنك المعرفة المصري، صوراً للحدائق التي تحبها. ما العناصر التي تعجبك فيها؟ وما الأمور التي قد نغيرها فيها؟ ولماذا؟
2. فكر بإنشاء حديقة في مدرستك. ما الذي ستفعله فيها أنت وزملائك في الفصل؟

3. ما الأمور الأخرى التي تحتاج إلى التفكير فيها عند التخطيط لحديقة ما؟

- 1 المساحة الواسعة المشمسة للركض واللعب، المس
- 2 عمل مقاعد للجلوس على الأرصفة والقراءة
- 3 تزيين المساحات الواسعة المختلفة من الأشجار لتوفير الظل

الموضوع ١-٢ نتعلم من خلال التطبيق

لقد تعلمت أنه يتم التخطيط لإنشاء الحدائق بناء على الأنشطة المختلفة التي سيمارسها الناس فيها، ممّا يعني أنه يجب أن نضع في اعتبارنا لمن ستكون الحديقة، والأنشطة المختلفة التي يحبّ الناس القيام بها في الحديقة، وما يرغبون في وجوده فيها من عناصر. ضَع نفسك في مكان مستخدم الحديقة وفكّر بما يحبّونه ويريدونه. ستخطّط لإنشاء حديقة منزلية تستفيد منها أنت والأشخاص الذين تعرفهم. استعن بالمخططات التنظيمية التالية لتصميم حديقتك، وارسم صورة أو اصنع نموذجًا لها لمشاركتك مع زملائك في الفصل.

١٢ محمد عبد الجبار

تصميم حديقة منزل

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

١. لمن تمّ تصميم الحديقة؟ للأُسرة والأصدقاء

٢. ما الأنشطة التي يحبّ الأفراد ممارستها في حديقتهم؟
الترفيه في الحديقة - الجلوس - اللعب - إعرار
الجلوس مع الأصدقاء - التزاور



٢ / محمد عبد الساطع رهنما

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



- * الرقص والورد
- * البرجولات لتوفير الظل / الأستر طار
- * محامات الباحة
- * زراعة انواع مختلفه من الرقص

حديقة منزل

لمن تم تصميم الحديقة؟ للأسرة واحة صديقات

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

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

لنراجع مع **١** مبادئ واسعة متعمقة للقرارة والأستر طار

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

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

تقييم ذاتي وذلك لتقدير الخدمات المرغوبة بطل وذلك ممارسة كافة النشاطات المرغوبة بطل

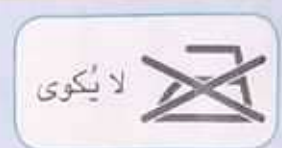
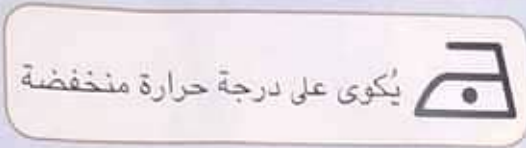
ارجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ١-١، وضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».

غسل الملابس

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

تعليمات التنظيف على ملصقات الملابس

تحقق من رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس.



معالجة البقع

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

المحافظة على الملابس لمدة أطول ومراعاة البيئة

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

كيّ الملابس

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

١٢ / كسر عبد الباق رضا

تخزين الملابس

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

لنستكشف

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

لنراجع أرتداء الملابس النظيفة، اذ نيقه يدل على ان هذا الشخص منظم ومرتب

١. كيف تعتبر الملابس التي ترتديها عن شخصيتك؟

٢. لم من المهم جدًا أن نعتني جيدًا بملابسنا؟ ذلك لأننا نشكل جزء من شخصية الإنسان

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

لأن ذلك لأن الحفاظ على هذه الملابس لفترات طويلة مصد للبيئة وذلك لأن شراء كميات قليلة من الثياب يعني استخدام عدد أقل من الموارد وتوفر الألووان

الموضوع ٢-٢ نتعلم من خلال التطبيق

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



١/ محمد عبد الباقى

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

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

في رأيك، ما الأقمشة الأفضل للبيئة؟ ولماذا؟

الحرير والصوف والقطن والكتان
← لأنها مصنوعة من مصادر طبيعية ومن البيئة

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

الأقمشة ومصادرهما



ما نوعه؟ الكتان
ما مصدره؟ نبات الكتان



ما نوعه؟ القطن
ما مصدره؟ نبات القطن



ما نوعه؟ الحرير
ما مصدره؟ دودة القز



ما نوعه؟ الصوف
ما مصدره؟ الأغنام



ما نوعه؟ الجلد
ما مصدره؟ الحيوانات



ما نوعه؟ البوليستر
ما مصدره؟ البترول

لنراجع

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

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

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

يسلكه كلّا من أقل وتقليل استهلاك الألياف لتوفير استهلاك الطاقة

تقييم ذاتي

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

محمد عبد العاطف رها

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

لماذا تُعدّ العلامات التجارية مهمّة؟

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

الفرق بين العلامة التجارية والشعار

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

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

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

لماذا تُعدّ الصور المناسبة مهمّة؟

لنستكشف

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

لنراجع



١. فكّر بعلامة تجارية تعرفها جيّداً وارسم شعارها. كيف يرتبط هذا الشعار بقصة العلامة التجارية؟
 ٢. في عدد من العبارات، اشرح هذه العلامة التجارية: أكتب اسم الشركة وهويتها كما توضحها علامتها التجارية: **العلامة التجارية: رسم لصنع بسع الملابس الجلّزة**
 ٣. اعرض العلامة التجارية على زميل لك، واستمع إليه يتحدّث عن علامته التجارية. هل تتوافقان على أنّها أفضل أم لا؟
- أفكار بعضكم بعضاً عن العلامة التجارية؟ تشاركوا الأفكار البناءة، ثمّ ليقيم كلّ منكما بمراجعة ووصف العلامة التجارية التي اختارها إذا لزم الأمر.

١. وصف العلامة التجارية المناسبة للذوق العام
٢. واضحة من التصميم
٣. تدل على هوية وتصانيف المصنع

الموضوع ٢-٣ نتعلم من خلال التطبيق

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

- السوق المستهدفة: ما الفئات الأساسية من الناس التي تحاول الشركة الوصول إليها لتسويق منتجاتهم؟
- التعرف على اسم الشركة: غالبًا لا يتضمن الشعار اسم الشركة، بخاصة إذا كان الاسم طويلًا، لذا فقد يكون من الصعب قراءة الشعار إذا كان صغيرًا. ولكن، عند رؤيتك للشعار، يجب أن تعرف على الفور أي شركة يمثلها هذا الشعار؟ وهل هذا أمر مهم؟
- الألوان: يمضي المصممون وقتًا طويلًا يفكرون بالألوان التي سيستخدمونها. فالألوان لها دلالات مختلفة عند الناس. على سبيل المثال، غالبًا ما يُستخدم اللون الأحمر لإظهار الحماس، واللون الأزرق للتعبير عن الهدوء والسكينة.

١٢ محمد عبد الباق طريخا

حلل التصميم

إبحث في المجلات عن شعارات العلامات التجارية المفضلة لديك. أرسم هذه الشعارات أو ألقها أدناه.



الشعار

شركة لتصنيع الملابس الجاهزة

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

وذلك لأنه الشعار مضمّن، وإذا كانت قصيرة ومفالة

بمع مفالة وذلك لسهولة حفظها

نعم وذلك للإبتكار والأبداع

١٢ / محمد عبد الجبار، صفا

ابتكر شعارك الخاص

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

التصميم الأقل تفضيلاً { وهو أن يكون اسم الشركة طويلاً

وذلك يفقد التصميم

التعيين ١- يعلو التصميم وذلك من خلال وضع اسم
الشركة باللون

رسم الشعار الجديد



أكتب بضع جمل تشرح فيها معنى الشعار الجديد الذي ابتكرته.

اللوح أو الشعار وهو رمز يوضع للعلامة المبتدعة أو النشاط
الذي تشركه الشركة في هذا اللوح وتوضع ما عدا اسم الشركة
من أطلال

لنراجع

١ إذا كان اسم الشركة قصيراً وواضحاً وصريحاً

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

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

٣ عن طريق الرسوم، الصور، اللمحات، الرموز

تقييم ذاتي

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