

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد  
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا



الشهر وأحب كتب تعليمية، وأوسعها انتشاراً

# سلاح التتبع

منذ عام ١٩٦٠



2023

مادة أساسية  
مضافة للمجموع



## المهارات المهنية

بداخل الكتاب: ملحق المراجعة والاختبارات والإجابات

الصف الخامس الابتدائي  
الفصل الدراسي الثاني



## الصحة والسلامة للجميع

سنسلط الضوء في هذا المحور على:

- العادات الواجب اتباعها للحفاظ على الصحة.
- فوائد الأنظمة الغذائية المتوازنة.
- البدائل النباتية للحوم ومقارنتها باستهلاك الوجبات السريعة.
- كيفية عرض الطعام وتخزينه وحفظه بشكل آمن وسليم.
- اللبن، وأنواع مختلفة من شراب الفاكهة الطبيعي والصناعي وعملية تصنيعها.
- استخدام الأدوات بشكل آمن في مكان العمل.
- كيفية التعامل مع حالات الطوارئ وتقديم الإسعافات الأولية اللازمة.



## بدائل اللحوم

## الموضوع الأول

### أهداف الموضوع

ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

بحاجة إلى مجوود أكبر

جيد

جيد جداً

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادراً على أن:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	- يحدد أمثلة عن البروتينات الحيوانية والبدائل النباتية.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	- يخطط لتناول وجبة نباتية صحيّة.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	- يختار بعض الأطعمة الجديدة التي لم يتناولها من قبل.

### للتفاعل مفا



• ما الأطعمة التي تتناولها باستمرار؟ وأي منها نباتي؟

### للتعلم



• بدائل اللحوم.

- يُعتبر النظام الغذائي المتوازن أساس الجسم الصحي والعقل السليم.
- تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني.
- يُفضل بعض الناس تناول البروتينات الحيوانية بينما البعض الآخر يُفضل تناول البروتينات النباتية فقط.
- النظام الغذائي المتوازن يُفضل أن يحتوي على:

### 1- البروتينات الحيوانية (المنتجات الحيوانية)

- يتناولها الكثير من الناس لأنهم يفضلون مذاقها، والبروتينات التي تحتوي عليها.

#### أمثلتها

- اللحوم، المأكولات البحرية، البيض ومنتجات الألبان.

#### أضرارها

- تحتوي على دهون غير صحيّة.
- يمكن أن يسبب الإكثار منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة.
- يمكن أن يكون لها آثار على المدى الطويل.



## ٢- البروتينات النباتية

### الفواكه والخضراوات:



- مصدر ممتاز للألياف والمعادن والفيتامينات.
- تساعد على عملية الهضم.
- تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

### الخضراوات الورقية الخضراء:



- تساعد في السيطرة على ضغط الدم.
- تنظم عمل الجهاز الهضمي.
- تقوي من هشاشة العظام وفقر الدم.
- تساعد على الاسترخاء.

## البدائل النباتية

- تحتوي على نسبة أقل من البروتين الحيواني، ولكنها توفر عناصر غذائية إضافية لا توجد في المنتجات الحيوانية مثل:

### البقول:



- أفضل مصدر للبروتين النباتي.
- توفر دهوناً صحية ومواد تُسمى مضادات الأكسدة التي تساعد على تقليل الالتهابات.

### الحبوب:



- تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف.
- تحتوي على فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة.

### المكسرات:



- مصدر جيد للبروتين.
- تشمل الفيتامينات والأملاح المعدنية والدهون الصحية والألياف ومضادات الأكسدة.

### الخضراوات:



- تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين لكنها توفر الفيتامينات والمعادن والألياف.



### الأشخاص النباتيون

- هم أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضاً عن البروتينات الحيوانية، وينقسمون إلى:
- النباتيون المتوازنون** : هم الأشخاص الذين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض ومنتجات الألبان والعسل.
- النباتيون الصُرف** : هم الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من أي مصدر حيواني.

### للتكشيف

- يُقنع عمر صديقه بتناول البروتينات النباتية بدلاً من البروتينات الحيوانية، سبب ذلك أنها:
- تسبب السمنة المفرطة.
- تسبب الضرر على المدى الطويل.
- تساعد على عملية الهضم.
- تسبب الإصابة بأمراض القلب.

### للاطلاع

- 1- ما البروتينات النباتية التي تتناولها؟ حدد أيًا منها تريد استبداله ببروتينات حيوانية.
- 2- حدد نوعًا من الأطعمة التي تفضلها، ثم اذكر هل يمكن استبداله ببدايل اللحوم؟
- 3- هل أنت نباتي أم نباتي صُرف؟ هل تفكر في اتباع أحد هذين الخيارين؟ ولماذا؟

### تتعلم من ظلال التطبيق

- بعد أن عرفت الفرق بين الطعام النباتي المتوازن والطعام النباتي الصُرف، قم بإعداد قائمة طعام لكل نوع منها من العناصر الغذائية الآتية:

#### البروتينات



جبين

بيض

#### الحبوب الكاملة



أرز

خبز

#### الفواكه والخضراوات



فراولة

كوسة

#### قائمة طعام نباتية صُرف

.....

.....

#### قائمة طعام نباتية متوازنة

.....

.....



# اختبر نفسك على الموضوع الأول

فجاب عنها بنهاية الكتاب

## ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ( ) ١- تُعتبر الخضراوات الورقية الخضراء نوعًا من البروتين الحيواني.
- ( ) ٢- الوجبة الغذائية الصحية لا بد أن تحتوي على البروتين الحيواني والنباتي.
- ( ) ٣- الأشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الألبان.
- ( ) ٤- مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تُعتبر مصدرًا جيدًا للبروتين.
- ( ) ٥- تحتوي المُنتجات الحيوانية على دهون غير صحية.
- ( ) ٦- تساعد اللحوم على عملية الهضم.

## ٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

- ١- تُعدُّ ..... أفضل مصدر للبروتين النباتي.
- (أ) الخضراوات (ب) البقوليات (ج) اللحوم (د) منتجات الألبان
- ٢- الإفراط في تناول ..... يسبب أمراض القلب.
- (أ) الفاكهة (ب) الخضراوات (ج) البقوليات (د) المُنتجات الحيوانية
- ٣- الوجبة النباتية الصّرف تحتوي على .....
- (أ) اللحوم (ب) الأرز (ج) الدجاج (د) البيض
- ٤- الشخصية ..... هي التي تختار بدائل نباتية عوضًا عن البروتينات الحيوانية.
- (أ) العاطفية (ب) العصبية (ج) النباتية (د) الجذابة
- ٥- تُعتبر ..... من البدائل النباتية.
- (أ) اللحوم المشوية (ب) الحبوب الكاملة (ج) الأسماك المقلية (د) الأجبان البيضاء
- ٦- تناول الخضراوات الورقية الخضراء يساعد على الشعور بـ .....
- (أ) الاسترخاء (ب) الحزن (ج) الغضب (د) التوتر

## ٣ أكمل العبارات الآتية ممّا بين القوسين:

(البقوليات - النباتيون المتوازنون - الشاي - اللحوم - النباتيون الصّرف)

- ١- تحتوي ..... على دهون غير صحية.
- ٢- الأشخاص الذين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يُطلق عليهم .....
- ٣- تُعتبر ..... من البدائل النباتية المفيدة للجسم.
- ٤- الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم .....



# الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحّية



الموضوع  
الثاني

## أهداف الموضوع



ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

بمعاينة إلى مجهود أكبر

جيد

جيد جدًا

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	- يحدد الوجبات السريعة المعتادة.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	- يصف بعض التأثيرات السلبية للوجبات السريعة.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	- يناقش كيف تؤثر عمليات التسويق في خيارات الناس للوجبات السريعة.

## لنتفاعل معًا



• ما الأطعمة السريعة المفضّلة لديك؟ وما شعورك بعد تناولها؟

## لنتعلم



• ارتفاع تكلفة الوجبات السريعة:

- الوجبات السريعة: هي وجبات يتم تحضيرها بسرعة وطعمها رائع مثل: البطاطس المقلية والبيتزا.

- نشاهد إعلاناتها على شاشات التلفزيون وعبر شبكة الإنترنت وفي المجلات حيث يبدو الطعام رائعًا وشهيًا.  
- يظهر الأشخاص في هذه الإعلانات مبهجين، فتظهر الإعلانات ممتعة.

• أضرار الوجبات السريعة:

- تحتوي على نسبة عالية من السكّريات والدهون والملح، ممّا يجعل الطعام شهياً ولذيذاً.  
- تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية (الطاقة العالية).  
- تسبب ضرراً ناتجاً عن الطاقة العالية والسكّر والملح والدهون ويزداد الضرر على صحّة الإنسان مع مرور الوقت.

## السعرات الحرارية

هي مقياس (كمّيّة) الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.

• كيفية اختيار الوجبات الصحّية؟

- يجب اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة منخفضة من الطاقة والدهون والسكّر والملح.  
- التفكير في الأطعمة الصحّية التي يمكن أن تتناولها بدلاً من الوجبات السريعة.





• ما الطعام المفيد لصحتك من القوائم الآتية؟

- مع ملاحظة أن «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة تحتوي على إجمالي الاحتياجات اليومية من الطاقة ولن تجعلك هذه الوجبة تشعر بالشبع طوال اليوم.

قائمة طعام ليوم كامل

الإفطار

بيضتان - خبز - فاكهة



الغداء

محشي - فول مدمس - كشري



العشاء

أرز - ملوخية



وجبة سريعة

ساندويتش برجر



بطاطس



مشروب غازي كبير



- الطعام المفيد الذي اخترته هو .....

لنستكشف

• ابحث على شبكة الإنترنت عن مقالات صحفية ومعلومات عن التأثيرات السلبية للوجبات السريعة.

لنراجع

- ١- ما سبب تفضيل الناس لتناول الوجبات السريعة؟
- ٢- ما أضرار تناول الوجبات السريعة بشكل دائم؟
- ٣- ما الدور الذي يقوم به التسويق في إقناع الناس بتناول الوجبات السريعة؟



## نتعلم من خلال التطبيق

- تناول الوجبات السريعة بشكل مستمر ليست العادة الغذائية غير الصحية الوحيدة، أي هذه العادات غير الصحية قد قمت بها سابقًا؟ وكم مرة قمت بها؟

### تناول الأطعمة المقلية

- يرتبط تناول الأطعمة المقلية بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
- الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية، مما يسبب السمنة.

أفعل ذلك:

- كثيرًا  غالبًا   
أحيانًا  تقريبًا   
أبداً



### تناول وجبات غذائية تحتوي على كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة

- اتباع نظام غذائي يحتوي على كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة، يمكن أن يضر بصحتنا ويسبب السمنة.
- يحدث ضرر لأجسامنا عند تناول كميات كثيرة من نوع واحد من الطعام وكميات أقل بكثير من أنواع أخرى.

أفعل ذلك:

- كثيرًا  غالبًا   
أحيانًا  تقريبًا   
أبداً



### شرب المشروبات الغازية

- تحتوي على نسبة عالية من السكريات، فشرب هذه المشروبات بانتظام قد يؤدي إلى السمنة، وقد يتسبب في أمراض القلب وفقدان الكالسيوم مما يؤدي إلى هشاشة العظام. ويزيد من فرص الإصابة بداء السكري. ويسبب شرب كميات كبيرة منها تسوس الأسنان.

أفعل ذلك:

- كثيرًا  غالبًا  أحيانًا   
تقريبًا  أبداً



### شرب الشاي بعد الأكل مباشرة

- يؤدي شرب الشاي بعد الأكل مباشرة إلى قلة امتصاص الحديد بالجسم مما يسبب الإصابة بفقر الدم (الأنيميا).

أفعل ذلك:

- كثيرًا  غالبًا   
أحيانًا  تقريبًا   
أبداً



# اختبر نفسك على الموضوع الثاني

فجأب عنها بنهاية الكتاب

## ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون. ( )
- ٢- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا. ( )
- ٣- يوجد العديد من البدائل الصحيّة التي يمكن تناولها بدلاً من الوجبات السريعة. ( )
- ٤- يُفضّل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحيّة. ( )
- ٥- تحتوي الوجبات السريعة على سرعات حرارية منخفضة. ( )
- ٦- تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحيّ لأجسامنا. ( )

## ٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

- ١- تُعتبر ..... مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.  
(أ) الطاقة الحرارية (ب) النسبة المئوية (ج) السرعات الحرارية (د) درجة الحرارة
- ٢- يظهر الأشخاص في إعلانات الوجبات السريعة وهم .....  
(أ) سعداء (ب) نائمون (ج) غاضبون (د) متشائمون
- ٣- تحتوي الوجبات ..... على الكثير من السرعات الحرارية.  
(أ) الصحيّة (ب) المشوية (ج) المسلوقة (د) السريعة
- ٤- لا بد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة ..... من الدهون والسكر والملح.  
(أ) منخفضة (ب) عالية (ج) ضخمة (د) متوسطة
- ٥- تناول وجبات تحتوي على نسبة عالية من ..... يضر بصحة الإنسان.  
(أ) الألياف (ب) الفيتامينات (ج) الكالسيوم (د) الدهون
- ٦- يُعتبر ..... من العادات غير الصحيّة التي يتّبعتها الناس.  
(أ) تناول الفاكهة (ب) شرب المياه الغازية (ج) شوي الطعام (د) ممارسة الرياضة

## ٣ أكمل العبارات الآتية ممّا بين القوسين:

(المحشي - الوجبات السريعة - الفيتامينات - الشاي - البيتر)

- ١- لا يُفضّل شرب ..... بعد الأكل مباشرة.
- ٢- تُعدّ ..... من الوجبات السريعة.
- ٣- تحتوي ..... على نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكر.
- ٤- يُعتبر ..... من الوجبات الصحيّة للإنسان.



# تدريبات سلاح التلميذ

## على الموضوعين الأول والثاني

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

### ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ( ) ١- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الدهون.
- ( ) ٢- الإفراط في تناول الفاكهة يسبب أمراض القلب.
- ( ) ٣- الإعلانات عن الوجبات السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها.
- ( ) ٤- توفر الخضراوات الفيتامينات والمعادن والألياف.
- ( ) ٥- المكسرات والخضراوات تُعتبر من البدائل النباتية.
- ( ) ٦- الوجبة المغذية لا بد أن تحتوي على بروتين حيواني أكثر من البروتين النباتي.

### ٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

- ١- يُعتبر ..... من البروتينات الحيوانية.
- (أ) البيض (ب) البسلة (ج) الفراولة (د) الخس
- ٢- الوجبات ..... تحتوي على نسبة عالية من الملح وسريعة التحضير.
- (أ) الصحيّة (ب) السريعة (ج) المفيدة (د) الجيدة
- ٣- البدائل النباتية تحتوي على نسبة بروتين ..... من البروتين الحيواني.
- (أ) أعلى (ب) متساوية (ج) أقل (د) ضخمة
- ٤- الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من .....
- (أ) الطعام الصحيّ (ب) الفيتامينات (ج) المعادن (د) السعرات الحرارية
- ٥- المُنْتَجَات ..... تحتوي على دهون غير صحيّة.
- (أ) النباتية (ب) الصناعية (ج) الورقية (د) الحيوانية
- ٦- كل ممّا يلي يُعتبر من الوجبات السريعة ما عدا .....
- (أ) الفاكهة (ب) الدجاج المقلي (ج) البطاطس المقلية (د) البرجر المقلي

### ٣ أكمل العبارات الآتية ممّا بين القوسين:

(النباتية - المياه - النباتيون الصُّرْف - السريعة - البييتزا)

- ١- الأشخاص ..... هم الذين لا يأكلون منتجات من أي مصدر حيواني.
- ٢- يُفضّل تناول الوجبات الصحيّة عن الوجبات .....
- ٣- الباذنجان من مصادر البروتينات .....
- ٤- تُعتبر ..... من الوجبات سريعة التحضير وغير صحيّة.





### أهداف الموضوع

ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

بحاجة إلى مجهود أكبر

جيد

جيد جداً

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادراً على أن،
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	- يصف كيف يتم عرض السلع أو البضائع داخل مقصف المدرسة.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	- يصف كيف يتم تخزين السلع والبضائع في مقصف المدرسة بشكل آمن وسليم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	- يعطي توصيات لتطبيق احتياجات السلامة عند تخزين الطعام في مقصف المدرسة.

### للتفاعل مفا

- اشرح طرق التخزين الفعالة للسلع أو البضائع في مقصف المدرسة.

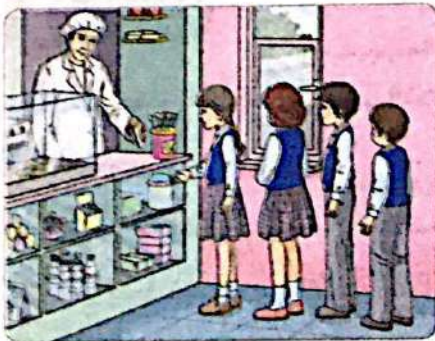
### للتعلم

- الطعام الجيد شكلاً ومذاقاً.

### وجبات غذائية مدرسية سليمة ورائعة

- يحتاج التلاميذ إلى الغذاء الصحي الذي يعزز (يساعد على) التفكير الجيد والتحرك بنشاط طوال اليوم.
- طاقم المقصف المدرسي يعمل بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة داخل المقصف.
- يحتاج عرض الطعام بشكل سليم وجذاب إلى بعض التفكير الإبداعي.

### طريقة عرض السلع داخل المقصف المدرسي



- وضع المعروضات (السلع) في الواجهة وتجهيزها بشكل منظم جداً.
- وضع صور الطعام الصحي على جدران المقصف.
- وضع كافة المعلومات المتعلقة بالوجبات بشكل واضح ولفت انتباه التلاميذ.
- وضع صورة الشهادة الصحية لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.



- عرض الطعام يوقر الرغبة في تناوله مثل الطماطم الطازجة أو البقدونس.
- ترتيب الرفوف بطريقة تجذب الانتباه.
- تقديم الطعام في أطباق ملونة تُغلف بطريقة تلتفت النظر.

### طرق تخزين السلع داخل المقصف المدرسي بشكل آمن

- يحتاج كل نوع من أنواع الطعام إلى طريقة خاصة به في المعاملة والعرض سواء كان ساخنًا أو باردًا، مغلفًا أو غير مغلف، مطبوخًا أو يقدم نيئًا ويتم ذلك عن طريق ما يلي:
- تخصيص أوعية للأطعمة الساخنة وأخرى للأطعمة الباردة.
- وضع الطعام في خزائن ذات واجهة زجاجية لحماية الطعام من التعرض للهواء والحشرات وأيدي الأشخاص.
- استخدام ورق تغليف أو الأكياس أو العبوات لحماية أصناف الطعام.
- حفظ الأطعمة غير المُعبأة داخل أوعية حفظ مخصصة.
- فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية.
- حماية السلع من الملوثات والجراثيم.
- الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة.

### لنستكشف



• ضع علامة (✓) أمام الطرق السليمة لعرض وتخزين البضائع داخل مقصف المدرسة:

- 1- تقديم الطعام دون تغليف. ( )
- 2- وضع البضائع على أرفف نظيفة وبطريقة منظمة. ( )
- 3- تخزين الطعام في أكياس مخصصة للتخزين. ( )
- 4- وضع البضائع تحت أشعة الشمس الحارّة. ( )

### لنراجع



- 1- حدد بعض الأطعمة التي يحب التلاميذ تناولها في مقصف المدرسة. كيف تؤثر طريقة عرض هذه الأطعمة في خيارات التلاميذ؟
- 2- ما أهمية تخزين الطعام في مقصف المدرسة بشكل سليم؟
- 3- هل يتعارض تخزين الطعام بشكل مناسب مع عرضه بشكل لافت للنظر؟



## نتعلم من خلال التطبيق

- الآن بعد أن تعرّفت على طريقة عرض الطعام والبضائع بشكل لافت للانتباه في مقصف المدرسة، قم باختيار التخطيط المناسب لعرض قوائم البضائع (السلع) الآتية بشكل منظم وتخزين جيد:

قائمة (٢)



قائمة (١)



قائمة (٣)



- يمكنك الاستعانة بالكلمات الآتية لتخطيط قوائم البضائع والطعام في المقصف:

(تغليف - المياه - الثلجة)

- ١- يجب وضع البضائع الموجودة بالقائمة (٣) في ..... لتخزينها بشكل جيد.
- ٢- يجب ..... الطعام الموجود في القائمة (١) حتى لا يتعرّض للتلوث.
- ٣- يجب وضع البضائع الموجودة في القائمة (٢) بعيدًا عن ..... حتى لا تتلف.



# اختبر نفسك على الموضوع الثالث

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء. ( )
- ٢- عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلى بعض التفكير الإبداعي. ( )
- ٣- يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الشكل والطريقة. ( )
- ٤- وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية. ( )
- ٥- ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة. ( )
- ٦- درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

- ١- وضع الطعام في خزائن ذات واجهة ..... يحمي الطعام من الحشرات.  
(أ) خشبية (ب) زجاجية (ج) مكشوفة (د) حديدية
- ٢- لا بد من استخدام ..... لحماية الطعام.  
(أ) ورق الطابعة (ب) ورق المجلات (ج) أكياس القمامة (د) أكياس التغليف
- ٣- تقديم الطعام في أطباق ملوّنة يعمل على ..... الانتباه.  
(أ) جذب (ب) تشتيت (ج) توزيع (د) تفريق
- ٤- عند عرض الطعام في المقصف يجب وضع صور الطعام ..... على جدران المقصف.  
(أ) الفاسد (ب) غير الصحيّ (ج) الصحيّ (د) الضار
- ٥- يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة ..... عند تخزينه في مقصف المدرسة.  
(أ) عالية (ب) منخفضة (ج) الغليان (د) مناسبة
- ٦- وضع صورة الشهادة ..... يضمن صحّة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.  
(أ) الجامعية (ب) البنكية (ج) الصحيّة (د) العلمية

٣ أكمل المبارات الآتية ممّا بين القوسين:

(غير المُعبّأة - عبوات - الحشرات - الإبداعي - الشهادة الصحيّة)

- ١- التفكير ..... يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم.
- ٢- لا بد من حفظ الأطعمة ..... داخل أوعية خاصة.
- ٣- عند تخزين الطعام يجب تخصيص ..... للأطعمة الساخنة وأخرى للأطعمة الباردة.
- ٤- خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرّض لـ .....







## الشراب الطبيعي والصناعي

### الموضوع الرابع

#### أهداف الموضوع



ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

بحاجة إلى مجهود أكبر

جيد

جيد جداً

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادراً على أن:

- يعطي أمثلة عن الشراب الطبيعي الذي يُستخدم في المشروبات.

- يوضّح الفرق بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي.

- يقارن بين القيمة الغذائية للشراب الطبيعي والشراب الصناعي.

#### للتفاعل مقاً



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

#### للتلمّم



• مشروبات الفاكهة (كالبرتقال) المختلفة.

- يمكن أن تكون العصائر الطبيعية أو صناعية؛ فالعصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركّز أو خلاصة الزهور والسكر، أمّا العصائر الصناعية فهي مصنوعة من مادة ملوّنة صحّية ولا تحتوي على فاكهة أو زهور طبيعية.
- يضيف الناس الماء إلى العصائر لصنع الشراب في المنزل.

#### أنواع الشراب

##### ١- الشراب الطبيعي الطازج



- هو الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة.
- يحتوي على أجزاء من الفاكهة.
- له مذاق الفاكهة الطازجة.

##### ٢- الشراب الطبيعي المعبّأ



- مصنوع من عصير الفاكهة والسكر والماء والمواد الحافظة.
- لونه مشابه للون الشراب الطبيعي الطازج.
- لا يحتوي على أجزاء من الفاكهة.
- مذاقه كمذاق الفاكهة ولكنه ليس طازجاً.



### ٣. الشراب الصناعي



- لا يحتوي على عصير الفاكهة.
- يحتوي على ماء، سكر، لون صناعي، نكهة صناعية ومواد حافظة.
- رائحته وطعمه لا يشبهان رائحة وطعم الفاكهة الطبيعية.
- مذاقه سكري جدًا وله نكهة الفاكهة وشكله سائل صافٍ فاتح اللون.

### الشراب الصناعي من المعمل إلى الزجاجة

٢ تنقل لبيعها أو تحويلها لعصير.



١ تُزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع.



٤ تقوم المصانع بمعالجة العصير النقي والشراب الطبيعي أو العناصر المركزة والشراب الصناعي



٣ تُباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق.



٦ تتم معالجة العصائر والمشروبات المركزة بحيث يمكن تخزينها لفترة طويلة.



٥ - تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والزهور.  
- تُعتبر النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي.



## الشراب الطبيعي من المزرعة إلى الزجاجة

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

تُنقل لبيعها أو تحويلها  
لعصير.



تُزرع الفاكهة أو الزهور  
في المزارع.

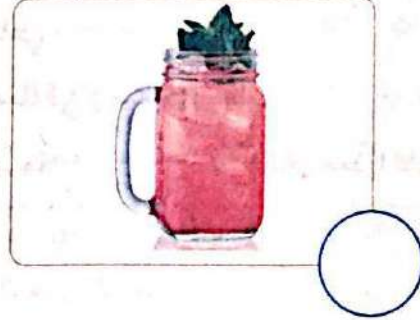
تُعصر بعض الفاكهة  
مباشرة وتُحوّل إلى  
عصير.



تُباع بعض الفاكهة والزهور  
في الأسواق.

### لنستكشف

• اختر نوع العصير الذي تفضّله، ثم اذكر سبب اختيارك له:



سبب اختيار العصير هو: .....

### لنراجع

- 1- ما الطّرق التي يمكن من خلالها صنّع المشروبات من الفاكهة والزهور؟
- 2- أيهما تفضّل تناول الفراولة أم شرب عصير الفراولة؟ ولماذا؟
- 3- ما نوع المشروبات التي تحب شربها، العصير الطازج، أم العصير الطبيعي المعلّب، أم الشراب الصناعي؟ ولماذا؟



## نتعلم من ظلال التطبيق

- بعد معرفة الفرق بين الشراب الطبيعي والصناعي، سنتعرف على الطريقة التي يمكن بها التفرقة بين أنواع المشروبات والمقارنة بينها.
- أحضر نوعين من الشراب أحدهما طبيعي والآخر صناعي، ثم قم بسكب كل منهما في كوب. قم بتذوقهما ثم اطلب من أحد أفراد أسرتك مساعدتك على تدوين الملاحظات عن كل مشروب.
- عليك أن تتذكر بعض الملاحظات الخاصة بمشروبك:

- شكله ولونه.
- يوجد به قطع من الفاكهة أم سائل صافٍ.
- المكونات الأخرى التي تمت إضافتها.
- قوامه (سميك أم خفيف).
- مذاقه (سكّري أم بدون سكّر).

### الشراب (1)

- النكهة: .....
- اللون: .....
- مذاق الشراب: .....
- شكل الشراب: .....

### أعتقد أن هذا الشراب

- 1-  شراب طبيعي.
- 2-  طازج أو محضّر في المنزل.
- 3-  مغدّد جدًا.
- شراب صناعي
- صناعي ومعبأ في زجاجات / معبأ
- مغدّد إلى حدّ ما.
- ليس مغدّدًا على الإطلاق

### الشراب (2)

- النكهة: .....
- اللون: .....
- مذاق الشراب: .....
- شكل الشراب: .....

### أعتقد أن هذا الشراب

- 1-  شراب طبيعي.
- 2-  طازج أو محضّر في المنزل.
- 3-  مغدّد جدًا.
- شراب صناعي
- صناعي ومعبأ في زجاجات / معبأ
- مغدّد إلى حدّ ما.
- ليس مغدّدًا على الإطلاق

# اختبر نفسك على الموضوع الرابع

فُجَاب عنها بنهاية الكتاب

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المرَكِّز والسكر. ( )
- ٢- يتم إضافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج. ( )
- ٣- نجد في الشراب الطبيعي المعلَّب قطعًا من الفاكهة. ( )
- ٤- الشراب الصناعي يحتوي على ألوان ونكهات صناعية. ( )
- ٥- النكهات الصناعية أعلى ثمنًا من العصير الطبيعي. ( )
- ٦- العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملوَّنة غير صحيَّة. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

- ١- الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة هو الشراب .....  
(أ) الطبيعي المعلَّب (ب) الطبيعي الطازج (ج) الصناعي (د) الفاسد
- ٢- تقوم ..... بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الطبيعي.  
(أ) المصانع (ب) النوادي (ج) المستشفيات (د) المدارس
- ٣- الشراب ..... مذاقه كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجًا.  
(أ) الصناعي الفاتح (ب) الطبيعي المعلَّب (ج) الطبيعي الطازج (د) الصناعي المخزَّن
- ٤- المشروبات ..... تُعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوي على أجزاء منها.  
(أ) الغازية (ب) الصناعية المُعلَّبة (ج) الطبيعية المُعلَّبة (د) الطبيعية الطازجة
- ٥- تُعدُّ النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير .....  
(أ) الصناعي (ب) الطبيعي (ج) الفاسد (د) غير الصحي
- ٦- الشراب ..... فاتح اللون ومذاقه سكري جدًا.  
(أ) الطبيعي المعلَّب (ب) الطازج (ج) الصناعي المعلَّب (د) الفاسد

٣ صوِّب ما تحته خط:

- ١- يُصنع الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية. (.....)
- ٢- يمكن إضافة الشاي إلى العصائر لصنعه في المنزل. (.....)
- ٣- الشراب الطبيعي المعلَّب يحتوي على أجزاء من الفاكهة. (.....)
- ٤- يحتوي الشراب الصناعي على ماء وسكر ونكهات طبيعية. (.....)



# تدريبات سلاح التلميذ

## على الموضوعين الثالث والرابع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- يجب وضع السلع في الواجهة الزجاجية وتنظيمها بشكل منظم جداً. ( )
- ٢- العصير الطبيعي يحتوي على ماء وسُكَّر ولون صناعي. ( )
- ٣- عند تخزين السلع لا بد من وضعها في مكان درجة حرارته مناسبة. ( )
- ٤- يتميز كل نوع من أنواع الطعام أن له طريقة في العرض والتخزين. ( )
- ٥- يمكن صنع الشراب الطبيعي عن طريق نقع الزهور في الماء مع السُكَّر. ( )
- ٦- تُعدُّ النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

- ١- يساعد التفكير ..... على عرض السلع بطريقة جذابة.  
(أ) الفلسفي (ب) العاطفي (ج) الإبداعي (د) العلمي
- ٢- الشراب ..... مصنوع من عصير الفاكهة ولا يحتوي على أجزاء منها.  
(أ) الطبيعي الطازج (ب) الصناعي (ج) السيئ (د) الطبيعي المُعلَّب
- ٣- الأطعمة غير المُعبَّأة يتم ..... داخل أوعية حفظ مخصَّصة.  
(أ) رميها (ب) تخزينها (ج) تسخينها (د) تبريدها
- ٤- يتكوَّن الشراب الصناعي من ماء وسُكَّر ومواد .....  
(أ) حافظة (ب) طبيعية (ج) صلبة (د) لاصقة
- ٥- يجب ..... الطعام بشكل آمن للحفاظ عليه من الملوثات والجراثيم.  
(أ) رمي (ب) تخزين (ج) تبريد (د) هرس
- ٦- أولى مراحل تصنيع العصير الطبيعي هي ..... الفاكهة.  
(أ) حصاد (ب) عصر (ج) جمع (د) زراعة

٣ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(الصناعي - الماء - درجة حرارة - زجاجية - الطبيعي المُعلَّب)

- ١- الشراب ..... مذاقه مثل مذاق الفاكهة.
- ٢- يجب تخزين السلع في أماكن ذات ..... مناسبة.
- ٣- عند صنع الشراب في المنزل يمكن إضافة ..... للعصائر.
- ٤- عند عرض الطعام في المقصف يجب استخدام خزائن ذات واجهة .....





## جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

### الموضوع الخامس

#### أهداف الموضوع



ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

بحاجة إلى مجهود أكبر

جيد

جيد جدًا

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:

- يحدد المخاطر والعوائق عند تحضير الشراب.

- يقترح الحلول للتغلب على العيوب التي تحدث أثناء عملية التصنيع.

- يُحضّر الشراب من الفاكهة أو الزهور مع مراعاة تطبيق احتياطات الصحة والسلامة.

#### للتفاعل مفا



• ما المُنتجات التي يمكن تصنيعها من الفاكهة؟

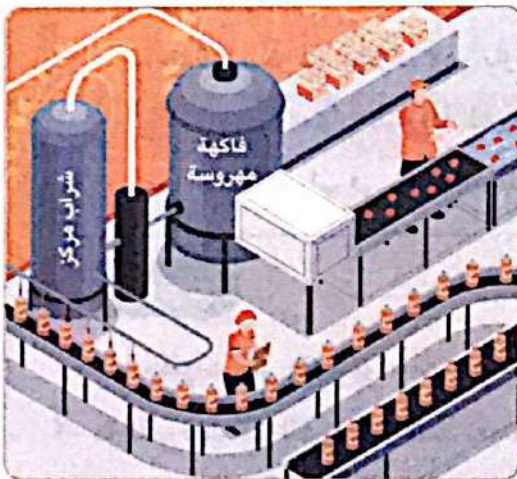
#### للتعلم



• جولة داخل المصنع.

### تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المُعلَّب والصناعي

#### خطوات تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المُعلَّب



• أولاً تُغسل الفاكهة جيدًا.

• تُرسل الفاكهة عبر سيور متحركة من خلال الآلات التي تهرس هذه الفاكهة.

• تقوم آلة مخصصة بعصر الفاكهة وتصفيتها لإزالة اللب والقشرة والبذور.

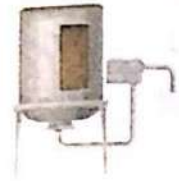
• يختبر العمّال جودة العصير.

• يُسخّن العصير لقتل الميكروبات.

• يذهب العصير النقي إلى مرحلة التعبئة ويُضاف إليه الماء والسكر.



## خطوات إعداد الشراب الصناعي



• تُلخَط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهّزة في

المعامل مع السكّر لصنع الشراب.

• يُخلط الشراب بالماء.

• تقوم إحدى الآلات بتعقيم الزجاجات لقتل الميكروبات.

• تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم ملؤها.

• تنتقل الزجاجات المملوءة للمكان الذي توضع فيه أغطيتها بإحكام لتجنّب التلوث.

• وأخيراً تُعبأ المشروبات في الزجاجات، وتتم هذه العملية نفسها لجميع المشروبات.

## • ملاحظات مهمّة يجب أتباعها عند تصنيع الشراب:

- عند خلط السكّر لا بد أن يكون السائل ساخناً حتى لا يفصل فيما بعد.

- إضافة المواد الحافظة للشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته.

- الالتزام بالتدابير الصحيّة أمر ضروري فقد تتسبب الميكروبات الموجودة في الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها.

## • احتياطات السلامة التي يجب على العمّال أتباعها لصنع الشراب:

- يجب على العمّال ارتداء غطاء الشعر والقفّازات لحماية المُنْتَج من التلوث ولحماية العمّال.

- تدريب العمّال على كيفية استخدام الآلات بشكل صحيح لتجنّب الحوادث.

- عدم ترك العصير المنسكب أو أي شيء على الأرض حتّى لا يتعرّض به أحد.

- الحرص على تجنّب الحروق عند استخدام الحرارة العالية.

## لنستكشف

• ماذا سيحدث إذا؟

١- تم خلط السكّر مع الشراب وهو بارد.

٢- لم تتم إضافة المواد الحافظة للشراب.

٣- تمت تعبئة الشراب في زجاجات مُلوّثة.

## لنراجع

١- ما الخطوات التي يقوم بها عمّال مصنع المشروبات للتأكد من أن المُنْتَج النهائي سليم وعالي الجودة؟

٢- ما الذي سيحدث للشراب إذا تمت تعبئته في زجاجات مُلوّثة؟





## نتعلم من خلال التطبيق

- بعد التعرف على كيفية إعداد الشراب الصناعي داخل المصنع عليك أن تقوم بصنع كمّية صغيرة من الشراب.

### خطوات تحضير الشراب الصناعي

- قبل أن أبدأ في تحضير الشراب الصناعي، أحتاج إلى:  
الألوان المجهزة في المعامل مع السكّر والمواد الحافظة.
- أثناء تحضير الشراب الصناعي، أحتاج إلى:  
آلات مختلفة مثل: آلات تعقيم الزجاجات لقتل الميكروبات.
- بعد أن أقوم بتحضير الشراب الصناعي، سوف:  
يتم تعبئة زجاجات الشراب وعرضها في الأسواق.

### للحفاظ على المنتج سليماً وغير ملوث، سوف ...

- ..
- ..
- ..

### للحفاظ على سلامتي أثناء إعداد المنتج، سوف ...

- ..
- ..
- ..



# اختبر نفسك على الموضوع الخامس

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- غطاء الرأس والقفّازات التي يرتديها العمّال ضرورية لحماية المُنتَج. ( )
- ٢- تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الأولى في عملية التصنيع. ( )
- ٣- إضافة المواد الحافظة للشرب المُصنّع أمر غير ضروري. ( )
- ٤- إحدى خطوات تحضير الشرب الطبيعي هي غسل الفاكهة. ( )
- ٥- يتم تعقيم الزجاجات بواسطة آلات خاصة. ( )
- ٦- عدم ترك العصير المنسكب على الأرض أحد احتياطات السلامة في المصنع. ( )

٢) اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

- ١- يجب ..... العصير لقتل الميكروبات.  
(أ) تجميد (ب) شُرب (ج) رمي (د) تسخين
- ٢- عند إضافة ..... إلى الشرب لا بد أن يكون العصير ساخنًا.  
(أ) السكّر (ب) الملح (ج) البهارات (د) القرفة
- ٣- الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في ..... المشروبات وفسادها.  
(أ) عصر (ب) غليان (ج) تخمّر (د) تبخّر
- ٤- عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولاً ..... الفاكهة.  
(أ) غسل (ب) تخزين (ج) هرس (د) تسخين
- ٥- نحتاج إلى ..... العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور.  
(أ) غسل (ب) تصفية (ج) غليان (د) تخزين
- ٦- إضافة ..... للشرب تعمل على إطالة فترة صلاحيته.  
(أ) الملح والسكّر (ب) المواد الحافظة (ج) المواد الصلبة (د) الليمون والنعناع

٣) أكمل العبارات الآتية ممّا بين القوسين:

- (ملؤها - الحرارة العالية - المواد الحافظة - التلوّث - هرس)
- ١- يجب على العمّال ارتداء غطاء الشّعر والقفّازات لحماية المُنتَج من .....
  - ٢- تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم ..... بالعصير.
  - ٣- عند تحضير العصير الطبيعي تُرسل الفاكهة من خلال الآلات التي تقوم بـ ..... الفاكهة.
  - ٤- يجب على العمّال تجنّب الحروق عند استخدام .....





## اللبن

## الموضوع السادس

### أهداف الموضوع

ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

بحاجة إلى مجهود أكبر

جيد

جيد جدًا

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	- يشرح أهمية اللبن للتغذية.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	- يصف كيفية معالجة اللبن لجعله سليمًا للاستهلاك.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	- يناقش كيفية التحقُّق ممَّا إذا كان اللبن طازجًا وسليمًا.

### للتفاعل مقًا

• أي من منتجات الألبان تفضِّل؟ هل هناك أي منتج لا تحبه؟ ولماذا؟

### للتعلُّم

• أهميَّة اللبن.



- يحتوي اللبن على نسبة عالية من العناصر الغذائية والبروتينات والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والأملاح المعدنية.
- يساعد على النمو ويحمي جهاز المناعة.
- يتم استهلاك اللبن كسوائل أو يدخل في أنواع كثيرة من المشروبات المصنَّعة ويُصنع منه الزبادي والجبن.
- يضاف إلى اللبن الألوان والنكهات والمُحليَّات الصناعية كي يحب الأولاد مشروبات اللبن المختلفة.

### • مصادر اللبن:

- يأتي اللبن من الأبقار، الجاموس، الماعز، الأغنام، والإبل.
- تُعدُّ مصر من أحد أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم.
- اللبن من المُنْتِجات التي يسهل غشها.
- يقوم البائعون عديمو الأخلاق بوضع إضافات خطيرة جدًا في اللبن لزيادة كمّيَّته أو ليبدو طازجًا.





### • يصبح اللبن مفسوشًا عند إضافة:

- الماء: ليس بالأمر الخطير، ولكن يتم الحصول على القليل من اللبن.
- الفورمالين: يحافظ على إبقاء اللبن كأنه طازج، ويُعتبر مادة حافظة قوية قد تكون ضارة.
- مادة النشا: تُضاف لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسًا بعد نزع المادة الدهنية.

### • هل اللبن الذي تتناوله سليم؟

• للتأكد من أن اللبن سليم وطازج وصحّي يجب مراعاة بعض الأمور منها:

- طعم ورائحة اللبن.
- التأكد من تاريخ انتهاء الصلاحية.
- يمكن اختبار اللبن عن طريق غلي عيّنة على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة حتى يتخثر (يتجبن). إذا وجدت رواسب متجمدة (متجبنّة) هذا يعني أن اللبن غير طازج، أما إذا كانت الرواسب دهنية فهذا يعني أن نوعية اللبن جيدة.

### لنستكشف

• اختر الطُرق التي يجب مراعاتها عند اختبار سلامة اللبن:

- التأكد من طعم ورائحة اللبن.
  - وضع ماء على اللبن.
  - التأكد من تاريخ انتهاء صلاحية اللبن.
  - غليه بعد فترة من الشراء.
- ( )  
( )  
( )  
( )

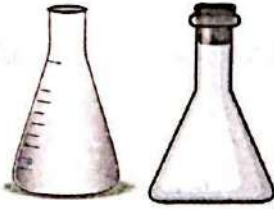
### لنراجع

- ١- ما أسباب وجود لبن مفسوش؟
- ٢- ما أسباب إضافة بعض الإضافات إلى اللبن؟
- ٣- اذكر بعض الطُرق الجيدة التي يمكن القيام بها للتأكد من أن اللبن سليم وصالح للشرب.



## نتعلم من خلال التطبيق

- سنقوم بإجراء ثلاث تجارب للتحقق من وجود إضافات في اللبن.
- الأدوات المطلوبة:



وعاءان: أحدهما مخصص للقياس والآخر بغطاء.



سطح أملس مستو مثل مرآة صغيرة.



كمية قليلة من اللبن.

### التجربة (1): التحقق من وجود ماء مضاف



• خطوة (1) ضع نقطة من اللبن على سطح مستو وناعم.

• خطوة (2) قم بإمالة السطح قليلاً حتى يتدفق اللبن.

• النتيجة في البداية يبقى اللبن النقي، ثم يتدفق ببطء تاركاً أثراً أبيض اللون. يتدفق اللبن المخفف على الفور من دون ترك علامة.

• ما الذي أراه؟



### التجربة (٢): التحقق من وجود الفورمالين



أضف من (٢) إلى (٣) قطرات من حمض كبريتيك مركّز إلى كميّة مقدارها (١٠) مل من اللبن مضاف إليها كميّة مماثلة من الماء.

• خطوة (١)

انتظر ولا ترجّ المحلول.

• خطوة (٢)

إذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بنفسجية، فهذا يعني أنه يحتوي على مادة الفورمالين، وإذا لم يظهر ذلك فهذا يعني خلوه منها.

• النتيجة

• ما الذي أراه؟

### التجربة (٣): التحقق من وجود مادة النشا



أضف من (٢) إلى (٣) قطرات من صبغة اليود إلى كميّة مقدارها (٥) مل من اللبن.

• خطوة (١)

رُج المحلول جيّدًا.

• خطوة (٢)

اللبن الذي يتحوّل إلى اللون الأزرق يكون فاسدًا ومغشوشًا، أمّا إذا ظل أبيض فلا توجد فيه مادة النشا.

• النتيجة

• ما الذي أراه؟



# اختبر نفسك على الموضوع السادس

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

## ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- يدخل اللبن في صناعة العديد من المُنتجات مثل الزبادي. ( )
- ٢- الأبقار هي المصدر الوحيد للَبْن. ( )
- ٣- اللبن من المُنتجات التي يسهل غشها. ( )
- ٤- التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الألبان من الأمور الضرورية. ( )
- ٥- وجود الرواسب المتجمدة بعد غلي اللبن تدل على أن اللبن طازج. ( )
- ٦- مادة النشا تُعتَبَر من المواد الحافظة التي تضاف للَبْن. ( )

## ٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

- ١- يدخل ..... في صناعة العديد من المُنتجات مثل الجبن.  
(أ) السمك (ب) الخضار (ج) اللبن (د) الجمبري
- ٢- يتم غش اللبن عن طريق إضافة ..... حيث يتم الحصول على القليل من اللبن.  
(أ) السكّر (ب) الماء (ج) الجبن (د) السمن
- ٣- يتم اختبار اللبن عن طريق الغلي حتى .....  
(أ) يتبخّر (ب) يتخنّر (ج) يتجمّد (د) ينضج
- ٤- يتم إضافة ..... للألبان وهو يُعتَبَر مادة حافظة قوية قد تكون ضارّة.  
(أ) النشا (ب) الثلج (ج) الفورمالين (د) الزبادي
- ٥- عند إضافة بعض القطرات من ..... يتحول اللبن المضاف إليه النشا إلى اللون الأزرق.  
(أ) صبغة اليود (ب) حمض الكبريتيك (ج) الماء (د) العصير
- ٦- بعد تسخين اللبن إذا وجدت رواسب ..... فهذا يعني أن اللبن غير طازج.  
(أ) بيضاء (ب) دهنية (ج) صفراء (د) متجبّنة

## ٣ أكمل العبارات الآتية ممّا بين القوسين:

(الفورمالين - اللبن - الأبقار - المادة الدهنية - الدجاج)

- ١- يضاف النشا لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسًا بعد نزع ..... منه.
- ٢- يُعتَبَر ..... من المُنتجات التي يسهل غشها.
- ٣- يحافظ ..... على اللبن كأنه طازج وهو مادة حافظة قوية.
- ٤- يمكن الحصول على اللبن من .....



# تدريبات سلاح التلميذ

## على الموضوعين الخامس والسادس

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- لا بد من تسخين العصير لقتل الميكروبات.
- ٢- يضاف الماء للألبان للحفاظ عليها طازجة.
- ٣- لإطالة فترة صلاحية الشراب يتم إضافة السُكَّر للشراب.
- ٤- الفورمالين مادة حافظة قوية قد تكون ضارة عند إضافتها للألبان.
- ٥- تتسبب الميكروبات الموجودة في الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها.
- ٦- يدخل اللبن في العديد من الصناعات مثل صناعة الزبادي والأجبان.

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

- ١- قوام اللبن يتغير عند انتزاع المواد ..... منه.
- (أ) الدهنية (ب) الحافظة (ج) الصلبة (د) الغازية
- ٢- يقوم العُمّال في المصنع بارتداء غطاء الرأس لحماية المنتّجات من .....
- (أ) التبخّر (ب) الغليان (ج) التلوث (د) التخمر
- ٣- عند إضافة قطرات من صبغة اليود يتحوّل اللبن المغشوش إلى اللون .....
- (أ) الأزرق (ب) الأحمر (ج) الأصفر (د) الأبيض
- ٤- مرحلة ..... الزجاجات هي المرحلة الأخيرة في عملية صنع الشراب.
- (أ) تعقيم (ب) تعبئة (ج) كسر (د) غلي
- ٥- يجب التأكد من تاريخ ..... اللبن.
- (أ) انتهاء صلاحية (ب) تغليف (ج) تعبئة (د) تطهير
- ٦- عند تصنيع الشراب لا بُد من تعليم العُمّال كيفية استخدام ..... بشكل صحيح.
- (أ) الأقلام (ب) الآلات (ج) الأخبار (د) السُكَّر

٣ صوّب ما تحته خط:

- ١- تُعتبر مصر من أقلّ منتجي اللبن الجاموسي في العالم.
- ٢- يتم خلط السُكَّر مع العصير عندما يكون السائل مثلجًا.
- ٣- يصبح اللبن طازجًا عند إضافة النشا.
- ٤- يحافظ الماء على إبقاء اللبن كأنه طازج.







### أهداف الموضوع



ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

بجاجة إلى مجهود أكبر

جيد

جيد جدًا

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:

- يصف كيفية حفظ الطعام بشكل صحي وسليم.

- يعرف متى يكون المنتج الغذائي غير صحي.

- يذكر المشكلات المتعلقة بسلامة الأغذية.

### لنتفاعل معًا



• كيف يحفظ الناس الطعام؟ لماذا من الضروري أن تكون قادرًا على حفظ الطعام؟

### لنتعلم



• حفظ الطعام بشكل سليم.

- يجب أن يُحفظ الطعام بشكل سليم، ولذلك تقوم المصانع والمنازل بطرق مختلفة لحفظه.

- تستخدم معامل التصنيع بعض المواد الحافظة لجعل

الأطعمة تدوم لفترة أطول.

### • المواد الحافظة المستخدمة:

- حمض الستريك.

- حمض الأسكوربيك.

- النترت.

- الكبريتيك.



### • الأخطاء التي قد تحدث عند التصنيع:

- تتسبب الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام في نمو البكتيريا أو العفن في الطعام مما يؤدي إلى إصابة الناس

بالأمراض.

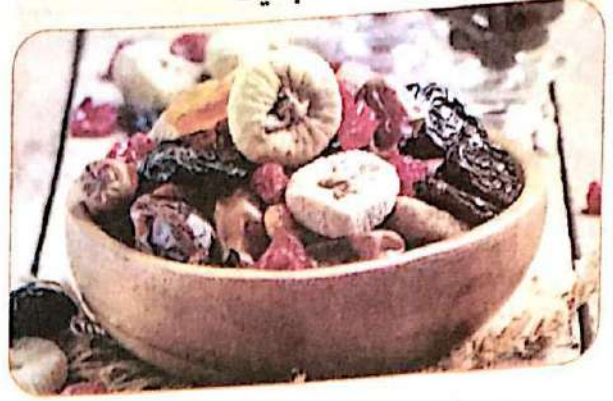


## طرق حفظ الطعام

٢- التجميد



١- التجفيف



٤- التمليح



٣- البسترة



٥- التعليب



## ممارسات لسلامة الغذاء

- يكون المُنْتَج الغذائي غير صحّي إذا كان السائل الموجود في العبوة يحتوي على فقاعات ورائحة حادة.
- التحقّق من تاريخ انتهاء الصلاحية المدوّن على العبوة وأنه غير منتهي.



### تاريخ انتهاء الصلاحية

هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المُنتَج. بعد هذا التاريخ لا يمكن ضمان سلامة المُنتَج وجودته.

### الإجراءات التي يجب اتباعها عند وجود عيوب في المُنتَج:

- عند وجود عيوب في المُنتَج عليك التوجه للمتجر لإعادة هذا المُنتَج.

- إذا لم يتم حل المشكلة بالمتجر يجب الاتصال بجهاز حماية المستهلك لتقديم شكوى (حيث يتم إرسال مفتشين إلى المصنع للتأكد من صحّة تاريخ الصلاحية وتوقيع عقوبة مناسبة على المصنع لضمان عدم تكرار مثل هذا الموقف مرة أخرى).

#### الاتصال بـ

هل لديك شكوى بشأن سلامة منتج غذائي؟

تواصل مع جهاز حماية المستهلك!

الخط الساخن: ١٩٥٨٨ (منطقة القاهرة الكبرى والإسكندرية).

الموقع الإلكتروني: [www.cpa.gov.eg](http://www.cpa.gov.eg)

البريد الإلكتروني: [info@cpa.gov.eg](mailto:info@cpa.gov.eg)

أو املاً نموذجاً في مكتب البريد المحلي الخاص بك.

### لنستكشف

• قام عمر بشراء علبة من العصير من أحد التُّجار وعند فتحها وجد أن لها طعمًا ورائحة سيئين، في رأيك:

١- ما الذي يجب أن يقوم به صاحب المتجر لحل هذه المشكلة؟

.....  
.....

٢- ما الدور الذي سيقوم به جهاز حماية المستهلك إذا قدّم عمر شكوى؟

.....  
.....

### لنراجع

١- ما الذي تفعله للتأكد من سلامة المُنتَج عند شرائه؟

٢- وضّح الطُّرق التي يتم بها حفظ الأطعمة داخل المصنع. مع ذكر الأخطاء التي يمكن أن تحدث عند تخزين الطعام.

٣- ما أهمية جهاز حماية المستهلك عند وجود عيوب في المُنتَج؟



## نتعلم من خلال التطبيق

• يوجد العديد من الطرق الشائعة لحفظ الطعام ومنها:

### المخللات السريعة

- يُستخدم الملح والخل فقط لحفظ الخضراوات.
- يمكن أن يكون هذا النوع من المخللات جاهزًا للأكل في خلال ساعات.
- يستمر لمدة أسبوع تقريبًا في الثلاجة.

### إرشادات السلامة

- اغسل يدك والخضراوات جيدًا.
- كن حذرًا عند استخدام سكين حاد (ضع إحدى يديك على المقبض والأخرى فوق نصل السكين).
- لا تترك البرطمانات خارج الثلاجة لأكثر من ساعة.



### التجفيف

- يزيل التجفيف الرطوبة من الأطعمة حتى لا ينمو عليها أي عفن أو بكتيريا.
- جميع أشكال التجفيف تحتاج إلى:
  - مزيج من الرطوبة المنخفضة.
  - دوران الهواء لإزالة الرطوبة مع تجنب تلف الأطعمة أو فسادها.
- طرق التجفيف المنزلية الشائعة المستخدمة:
  - 1- التجفيف باستخدام الهواء في الداخل.
  - 2- التجفيف في الشمس خارجًا.
  - 3- التجفيف باستخدام الفرن.

### أولاً: التجفيف باستخدام الهواء في الداخل

• تجفيف بعض الخضراوات والفطر والفلفل الحارز والأعشاب بالهواء في الداخل.

### إرشادات السلامة

- اغسل الفواكه أو الخضراوات أو الأعشاب وشفها جيدًا من الماء قبل تجفيفها.
- قُم بعملية التجفيف بالهواء في مكان دافئ وجاف.
- قُم بتعليق الأطعمة بخيط أو وضعها على رفوف لتعرض لدوران الهواء وتجف.



### ثانياً: التجفيف في الشمس خارجاً

- تجفيف الفواكه (بما في ذلك الطماطم) في الشمس، لأنها الطريقة المثلى. لاحتوائها على نسبة عالية من الأحماض والسكريات، ولحمايتها من التلف. ويمكن تجفيف الفاصولياء بالطريقة نفسها.

#### إرشادات السلامة



- اغسل الفواكه أو الخضراوات أو الأعشاب وصفها جيّداً من الماء قبل تجفيفها.
- يجب أن توضع الفواكه وبعض الأعشاب الطيبة في الشمس طوال اليوم لتجفيفها على فرش أو مسطح من الخشب أو من الاستانلس أو من البلاستيك.
- يُفضّل أن تتم عملية التجفيف في الأيام الحارّة والجافة. وأثناء الليل يجب أن تتمّ تغطيتها ووضعها في الداخل.

### ثالثاً: التجفيف باستخدام الفرن

- يمكن تجفيف معظم الأطعمة في الفرن.

#### إرشادات السلامة



- اغسل الفواكه أو الخضراوات أو الأعشاب وصفها جيّداً من الماء قبل تجفيفها.
- يجب أن تتمّ عملية التجفيف في الفرن على درجة حرارة تتراوح بين ٥٧ إلى ٩٢ درجة مئوية مع فتح باب الفرن أو تشغيل مروحة الفرن لعدّة ساعات، وذلك لأنّ درجات الحرارة المرتفعة جدّاً قد تؤدّي إلى طهي الطعام بدلاً من تجفيفه.

#### معلومة

طُرق تجفيف الطعام بالهواء في الداخل أو تجفيفه في الشمس هي الطُرق المثلى لتجفيف الطعام.



# اختبر نفسك على الموضوع السابع

عجاب عنها بنهاية الكتاب

١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- عملية حفظ الطعام تتم في المصانع فقط.
- ٢- التجفيف والتجميد أحد طرق حفظ الطعام.
- ٣- معامل التصنيع تقوم بإضافة المواد الحافظة عند تخزين الطعام.
- ٤- المُنْتَج الغذائي الصحي هو الذي له رائحة سيئة.
- ٥- يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية قبل شراء المُنْتَجات.
- ٦- يُعدُّ التجفيف في الشمس أحد طرق تجفيف الأطعمة في المنزل.
- ٧- الخطأ الذي يحدث عند حفظ الطعام يتسبب في نمو العفن.
- ٨- عند وجود عيوب في المُنْتَج يجب التوجه للمتجر لإعادة هذا المُنْتَج.

٢) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- عملية ..... تقوم بإزالة الرطوبة من الأطعمة.  
(أ) السلق (ب) الطهي (ج) الغلي (د) التجفيف
- ٢- يكون المُنْتَج الغذائي ..... إذا احتوى السائل الموجود به على فقاعات.  
(أ) غير صحي (ب) صحيًا (ج) طازجًا (د) جيدًا
- ٣- الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام تتسبب في .....  
(أ) زيادة الجودة (ب) تماسك القوام (ج) نمو البكتيريا (د) زيادة الكميّة
- ٤- يُعدُّ التمليح أحد طرق حفظ .....  
(أ) الكتب (ب) الطعام (ج) اللبن (د) الحلوى
- ٥- يتم استخدام حمض الستريك كنوع من المواد ..... عند حفظ الطعام.  
(أ) الحافظة (ب) السكرية (ج) الصلبة (د) المالحة
- ٦- عملية تجفيف الطعام تحتاج إلى درجة حرارة .....  
(أ) معتدلة (ب) باردة (ج) منخفضة (د) عالية
- ٧- يقوم جهاز ..... بإرسال مفتشين إلى المصنع للتحقق من سبب عدم سلامة المُنْتَج الغذائي.  
(أ) الشرطة (ب) حماية المستهلك (ج) الدولة (د) البيئة



### أهداف الموضوع



ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

بحاجة إلى مجهود أكبر

جيد

جيد جدًا










في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:

- يحدد المخاطر التي يواجهها الحرفيون في العمل.

- يقدم اقتراحات حول كيفية تجنب الإصابة أثناء ممارسة أعمال النجارة والطلاء.

- يتدرَّب على احتياطات السلامة في مكان العمل.

### للتفاعل معًا



• ما الشيء الذي تؤدُّ أن تصنعه؟ ماذا ستفعل لتجنب إصابتك أثناء القيام بذلك؟

### للتعلم



• احذر عند استخدام الأدوات.

- يقوم الحرفيون في المصانع باستخدام الآلات الثقيلة والتعامل مع الأدوات الكهربائية، وقد يسبب ذلك إصابتهم، لذلك يجب اتباع مجموعة من الإرشادات للعمل بطريقة آمنة.

## الإرشادات الواجب اتباعها عند ممارسة أعمال النجارة والطلاء

### 1- ارتداء نظارات واقية للمعينين

- يجب ارتداء نظارات السلامة وحماية العين عند التعامل مع الخشب، حيث يمكن أن تتطاير نشارة الخشب في كل مكان.

- يجب ارتداء نظارات السلامة عند القيام بعملية الطلاء تجنبًا لأي سوائل أو ألوان متناثرة.



### ٢- إبقاء اليد بعيدًا عن الشفرة أو الحواف الحادّة

- يجب الحرص على عدم وضع اليد بالقرب من شفرة أو ريشة المثقب.
- عند تقطيع الخشب أو ثقبه، تُستخدم المسامير لتثبيت الأشياء على الطاولة.
- في حالة عدم وجود مسامير، يتم إمساك الأشياء بثبات مع إبقاء اليدين بعيدة عن الأجزاء الحادّة.
- إذا كانت الأدوات ثقيلة، فيجب طلب المساعدة من شخص آخر.



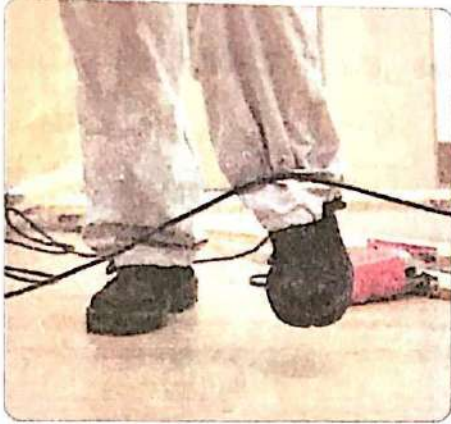
### ٣- استخدام الشاكوش بتأنّ (حرص)

- يجب الحرص عند استخدام الشاكوش، فيتم مسك المسمار ثم الدق عليه دقًا خفيفًا جدًّا في البداية. ثم دق باقي المسمار واليد بعيدة.
- يجب عدم تحريك الشاكوش إلى أعلى أو إلى أسفل حتى لا يصيب اليد أو الوجه.





### ع. الحذر عند استخدام الأدوات الكهربائية



- يجب الحذر عند استخدام المثقب وأدوات الصنفرة وأي أدوات كهربائية أخرى.
- لا يتم استخدام هذه الأدوات بالقرب من الماء.
- عند تغيير ريشة المثقب أو ورقة الصنفرة لا بد من التأكد من أن الأدوات غير موصلة بالكهرباء وأن السلك الكهربائي لا يمتد عبر ممراً.

### 0 - الحرص على تهوية مكان العمل



- عند القيام بأعمال الطلاء أو استخدام مزيل الطلاء أو الغراء القوي يجب الحرص على فتح النوافذ ووضع مروحة لتهوية المكان، فالأبخرة المتصاعدة من الطلاء يمكن أن تكون مُضرة بالصحة.

### لنستكشف

• يعمل عمر مع والده بأعمال النجارة. اختر الطرق التي قد تساعد عمر ووالده على تفادي المخاطر عند العمل في النجارة:

- ارتداء نظارات واقية للعين عند العمل.
- ارتداء نظارات واقية للعينين، ووسائل التهوية عند العمل بالحزف.
- الدق بالشاكوش بالقرب من اليد.
- استخدام المثقب بالقرب من الماء.
- تغيير ريشة المثقب بدون توصيلها بالكهرباء.

### لنراجع

- 1- وضح أهمية استخدام النظارات الواقية للعينين، ووسائل التهوية عند العمل بالحزف.
- 2- كيف يمكن تجنب الإصابات التي تحدث أثناء القيام بأعمال النجارة والطلاء؟
- 3- لماذا قد يتجاهل بعض العمال احتياطات السلامة؟ وكيف يمكن حثهم على اتباع هذه الاحتياطات؟



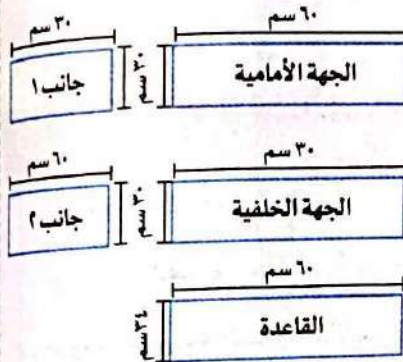
## نتعلم من ظلال التطبيق

- أتبع قواعد السلامة في مكان العمل، وقم بصنع صندوق صغير يمكن استخدامه لوضع الأقلام فيه، ثم قم بطلائه:

### الخطوة (1)

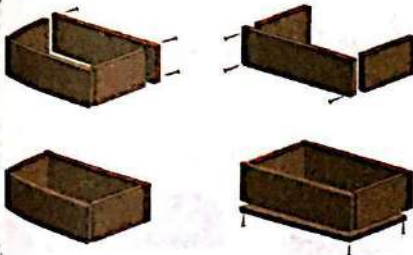
- راجع احتياطات السلامة التي يجب أن تتخذها قبل البدء بمشروعك وأثناء العمل.

### الخطوة (2)



- خطط لشكل الصندوق الذي تريد صنعه. اصنع نموذجًا لمساعدتك في وضع علامات على الخشب قبل تقطيعه.
- تحتاج مثلًا إلى لوحين جانبيين ولوح للجهة الأمامية والخلفية ولوح للقاعدة. ولكن يمكنك جعل صندوقك أطول أو أعرض أو أقصر إذا كنت ترغب في ذلك.

### الخطوة (3)



- اقطع الأجزاء الخاصة بك بعد أخذ المقاسات.
- اجمع أجزاء صندوقك، دوّن إرشادات السلامة الخاصة باستخدام الشاكوش.

### الخطوة (4)

- قم بصنفرة صندوقك حتى يصبح ناعمًا.

### الخطوة (5)

- قم بطلاء صندوقك بالألوان أو اللون الذي تختاره وبالشكل الذي تريده.

### الخطوة (6)

- اعرض مشروعك النهائي على زملائك في الفصل، ووضّح لأيّ غرض ستستخدم صندوقك.

# اختبر نفسك على الموضوع الثامن

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- يمكن استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء. ( )
- ٢- لا بد من فتح النوافذ أثناء القيام بعملية الطلاء. ( )
- ٣- عند استخدام الشاكوش يجب أن نحرص على عدم إيذاء أيدينا. ( )
- ٤- يُمكننا تغيير ريشة المثقب أثناء توصيله بالكهرباء. ( )
- ٥- أثناء ثقب قطعة من الخشب يمكن استخدام المسامير لتثبيتها على الطاولة. ( )
- ٦- ارتداء نظّارة السلامة ضروري عند القيام بنشر الخشب. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

- ١- يجب أتباع ما يلي عند تغيير ريشة المثقب ما عدا .....  
(أ) تقريبه من الماء  
(ب) عدم توصيله بالكهرباء  
(ج) عدم إمرار السلك في الكهرباء  
(د) إبعاده عن الماء
- ٢- يجب ارتداء نظّارات واقية عند الطلاء لتجنّب ..... المتناثرة.  
(أ) بقايا الطعام  
(ب) نشارة الخشب  
(ج) السوائل والألوان  
(د) بقايا الحديد
- ٣- عند حمل الآلات الحادة الثقيلة أثناء العمل يمكن الاستعانة ب.....  
(أ) طفل صغير  
(ب) شخص بالغ  
(ج) نظّارات واقية  
(د) مسامير
- ٤- جميع ما يلي من إرشادات السلامة عند العمل بالنجارة ما عدا .....  
(أ) استخدام نظّارات واقية  
(ب) دق المسامير بالشاكوش بعيدًا عن اليد  
(ج) تغيير ريشة المثقب أثناء توصيله بالكهرباء  
(د) استخدام المثقب بعيدًا عن الماء
- ٥- يجب استخدام النظّارات الواقية عند القيام ب.....  
(أ) شرب الماء  
(ب) عمل العصائر  
(ج) أعمال النجارة  
(د) الطهي
- ٦- يجب ان تكون النوافذ ..... عند القيام بعملية الطلاء.  
(أ) مغطاة  
(ب) مفتوحة  
(ج) مغلقة  
(د) مظلمة





# الإسعافات الأوليّة وحالات الطوارئ

الموضوع  
التاسع

## أهداف الموضوع

ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

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

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:

يشرح الخطوات اللازمة لتقديم الإسعافات الأوليّة.

يمارس مهام الإسعافات الأوليّة عند إصابة أحد ما.

يبحث عن الكتب المتعلقة بالصحة والسلامة في المكتبة ويناقش ما فيها من معلومات.

## للتفاعل معًا



• ماذا ستفعل إذا تعرّض صديقك لإصابة أثناء وجودكما معًا؟ بِمَ ستشعر؟ وما الذي يمكنك فعله لتبقى هادئًا

## للتعلّم



• المساعدة في حالات الطوارئ الصحيّة.

## الخطوات الأساسية اللازمة لتقديم الإسعافات الأوليّة

### ١- تقييم الوضع:

- التحقّق من نوع الإصابة التي أصيب بها الشخص.
- بمعنى هل هو في وعيه ويستجيب؟ هل يتنفس؟ هل ينزف؟ هل حالته تسمح بتقديم المساعدة له؟



### ٢- التخطيط للتدخّل:

- في حالة خطورة الإصابة يجب الاتصال بالرقم ١٢٢ لاستدعاء سيارة الإسعاف.
- يجب التفكير في طريقة المساعدة حتى يصل المسعفون



### ٣. تقدير الوضع:

- إعادة فحص الشخص. هل يحتاج إلى المزيد من الإجراءات والتدابير.



### ٤. تقديم الإسعافات الأولية:

- استخدام حقيبة الإسعافات الأولية في علاج الإصابات والجروح الطفيفة.



• الخطوات التي يجب اتباعها لوقف نزيف حدث عند إصابة شخص ما:

اضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش نظيفة.



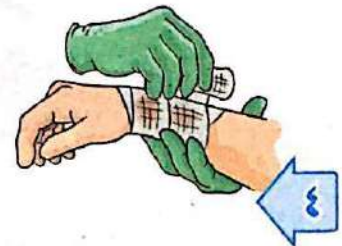
ارفع الطرف المجرّوح إلى أعلى.



نظّف الجرح.



ضمّد الجرح.



• وضعية الإفاقة:

- إذا كان الشخص فاقدًا للوعي ولكنه يتنفس فيجب اتباع الوضعية الآتية لمساعدته على التنفس حتى وصول المسعفين.

١ - ضع ذراعه التي هي أقرب إليك على شكل زاوية قائمة.



٢ - اثنِ الركبة والذراع البعيدتين عنك، وضع يده الأخرى على خدّه المعاكس.



٣ - استخدم الركبة البعيدة عنك لتدوير المصاب في اتجاهك مع دعم رأسه باستخدام يدك الأخرى، فالركبة المثبتة تمنع الجسم من التدحرج.



- ٤ - قُم بإمالة الرأس بلطف قليلاً إلى الخلف، وارفع الذقن لفتح مجرى الهواء، واستمر في حبس نبضه وتنفسه حتى وصول المساعدة.



### لنستكشف

- اكتب قائمة بأهم الأسئلة التي لديك عن الإسعافات الأولية:

### لنراجع

- ١- وضح الحالة التي يجب فيها وضع الشخص المصاب في وضعية الإفاقة.
- ٢- ما الضرورة من تقديم الإسعافات الأولية بالرغم من استدعاء سيارة الإسعاف؟
- ٣- ما الطريقة الأفضل لتعلم كيفية تقديم الإسعافات الأولية؟

### نتعلم من خلال التطبيق

- بعد أن تعرّفت على الإسعافات الأولية التي يجب تقديمها عند إصابة شخص ما. قم بالاستفادة ممّا تعلمته لتنفيذ هذه الإسعافات في المواقف الآتية:
- ١- إصابة شخص بنزيف عند وقوعه على الأرض.
  - ٢- فقد شخص وعيه عند إصابته ولكنه يتنفس.
  - ٣- إصابة شخص بجروح طفيفة.



# اختبر نفسك على الموضوع التاسع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

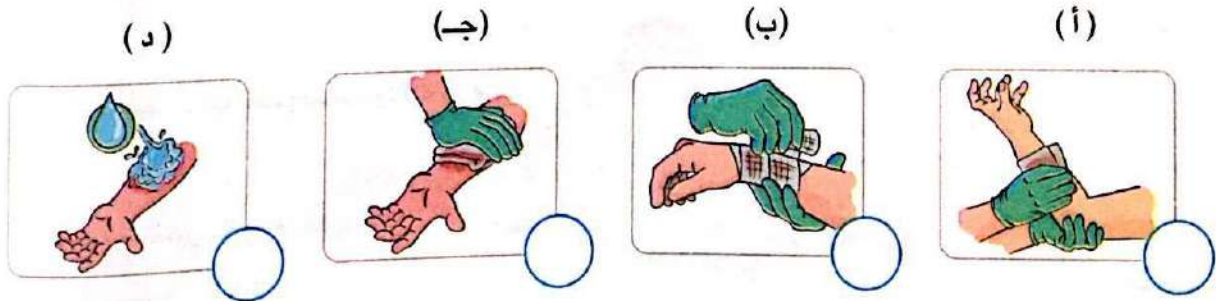
١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- تقدير الوضع هو الخطوة الأولى لتقديم الإسعافات الأولية للشخص المصاب. ( )
- ٢- يجب مساعدة الشخص المصاب مهما كانت خطورة إصابته دون انتظار سيارة الإسعاف. ( )
- ٣- تُستخدم حقيبة الإسعافات الأولية لعلاج الجروح البسيطة. ( )
- ٤- وضعية الإفاقة مناسبة للأشخاص المصابة بنزيف. ( )
- ٥- يجب الاتصال برقم ١٢٢ لاستدعاء سيارة الإسعاف عند الإصابة الخطيرة. ( )
- ٦- يجب الضغط برفق على الجرح الذي ينزف بقطعة قماش نظيفة. ( )
- ٧- لا يمكن مساعدة شخص فاقد للوعي ويتنفس. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

- ١- يمكن مساعدة شخص مصاب عن طريق كل ممّا يلي ما عدا .....  
 (أ) الاتصال برقم الإسعاف ١٢٢  
 (ب) استخدام حقيبة الإسعافات الأولية  
 (ج) مساعدته على التنفس  
 (د) عدم الاتصال بسيارة الإسعاف
- ٢- يتم وضع الشخص ..... في وضعية الإفاقة.  
 (أ) فاقد الوعي ولكنه يتنفس  
 (ب) فاقد الوعي ولا يتنفس  
 (ج) المصاب بنزيف  
 (د) المصاب بجرح طفيف
- ٣- أيّ العبارات الآتية لا تُعتبر من الخطوات اللازمة عند تقديم الإسعافات الأولية .....  
 (أ) الضغط بقوة على الجرح عند حدوث نزيف.  
 (ب) تضميد الجرح.  
 (ج) عدم التحقق من نوع الإصابة.  
 (د) مساعدة الشخص على التنفس.

٣ رتّب خطوات إيقاف نزيف جرح ما:





# تدريبات سلاح التلميذ

## على الموضوعات السابع والثامن والتاسع

مجاب عنها بنهاية الكتاب

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- يُستخدم حمض النتريت أو الكبريتيك كمواد حافظة للطعام. ( )
- ٢- التجفيف والبسترة هي الطُرق الوحيدة لحفظ الطعام. ( )
- ٣- يجب التأكد من تاريخ الإنتاج فقط عند شراء أي منتج. ( )
- ٤- طريقة تجفيف الطعام في الشمس ليست طريقة مُثلى لحفظ الطعام. ( )
- ٥- يجب استخدام الشاكوش عند دق المسامير بعيدًا عن اليد. ( )
- ٦- يجب غلق الشبابيك عند طلاء المنزل. ( )
- ٧- يجب التخطيط للتدخل عند إصابة شخص بإصابة خطيرة. ( )
- ٨- لا يمكن علاج الجروح الطفيفة إلا بالذهاب إلى المستشفى. ( )
- ٩- تنظيف الجرح من أساسيات وقف النزيف. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- ما الدليل على عدم سلامة الطعام عند شرائه؟  
(أ) رائحته الحادة  
(ب) طعمه الجيد  
(ج) رائحته الجميلة  
(د) لونه الرائع
- ٢- يجب الحذر من ..... عند العمل بجرّفة النجارة.  
(أ) تغيير ريشة المثقب أثناء توصيله بالكهرباء  
(ب) استخدام المثقب بعيدًا عن الماء  
(ج) الدق بالشاكوش بعيدًا عن اليد  
(د) ارتداء النظّارات الواقية
- ٣- يجب استخدام ..... عند إصابة شخص ما.  
(أ) الأطباق  
(ب) الإسعافات الأولى  
(ج) الشاحن  
(د) المسطرة
- ٤- يجب الاتصال برقم ١٢٢ لاستدعاء سيارة ..... عند إصابة شخص إصابة خطيرة.  
(أ) الأجرة  
(ب) الرش  
(ج) الإسعاف  
(د) النقل
- ٥- يجب وضع ..... لتهوية الغرفة عند الطلاء.  
(أ) سخان  
(ب) غسالة  
(ج) مروحة  
(د) موقد

### د. محمد أحمد غنيم

#### مَن هو؟



- عالم مصري وُلِد في ١٧ مارس ١٩٢٩ م، كان متفوقاً في دراسته وأحب دراسة الطب.
- تخرَّج في كلية الطب من جامعة القاهرة عام ١٩٦٠ م.
- درس الجراحة، وتخصص في جراحة المسالك البولية (هي فرع من فروع الطب يختص بدراسة الجهاز البولي).
- تلقى التدريب في الجراحة العامة وجراحة المسالك البولية في مستشفيات جامعة القاهرة.
- قرَّر توسيع نطاق خبرته من خلال الدراسة والعمل في مراكز طبية وجامعات مختلفة في المملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية وكندا.
- عمل عند عودته إلى مصر كأستاذ في جراحة المسالك البولية في جامعة المنصورة.

#### أهم إنجازاته:

- قام بتأسيس مركز أمراض الكلى والمسالك البولية (UNC) بجامعة المنصورة عام ١٩٨٣ م وهو يُعتبر أول مركز في الشرق الأوسط لعلاج أمراض الكلى.
- تعاون المركز مع منظمة الصحة العالمية وقدم خدمات طبية وجراحية مجانية لآلاف المرضى.
- كما قدم المركز التعليم والتدريب العلمي للمرضى والأطباء على الصعيد المحلي والعالمي.
- قام بإجراء الآلاف من عمليات زراعة الكلى في المركز.
- أجرى بحثاً متقدماً في العلوم الجراحية، وقدم فيها العديد من الأساليب الجراحية الحديثة.
- قام بنشر العديد من الكتب والمقالات العلمية على الصعيد المحلي والعالمي.
- قام بإجراء أول عملية لزراعة الكلى في مصر عام ١٩٧٦ م.
- قام مؤخراً بإجراء بحوث علمية متقدمة على زراعة الخلايا الجذعية (هي نوع من الخلايا التي تُنشئ جميع أنواع الخلايا الأخرى مثل خلايا الكبد أو الكلى).
- عضو في العديد من الجمعيات الطبية، مثل الجمعية الفرنسية لجراحة المسالك البولية وجراحة الأورام بأمريكا.
- عمل أستاذاً زائراً في العديد من الجامعات حول العالم.

#### الجوائز التي حصل عليها:

- تم منحه درجة الدكتوراه الشرفية في الطب من جامعة جوتنبرج في السويد.
- جائزة الدولة التقديرية في العلوم الطبية في مصر عام ١٩٩٧ م.
- جائزة ميدالية سان بول من الجمعية البريطانية للمسالك البولية عام ١٩٩٢ م.
- جائزة الملك فيصل العالمية عام ١٩٩٩ م.
- جائزة مبارك في مجال الطب عام ٢٠٠١ م.



## المستكشف النشاط

الموضوع  
الحادي  
عشر

### أهداف الموضوع

ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

بحاجة إلى مجهود أكبر

جيد

جيد جدًا

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:

- يوضح أهمية توفير الغذاء على المستوى المحلي.

- يحدد أهمية فحص الأغذية وسلامة الغذاء.

- يكتب خطة لإنشاء مطعم للأطعمة الصحية.



### لنتفاعل معًا

• ما الطعام الذي تحب تناوله؟ هل هو جيد لصحة جسمك؟

### لنتعلم

• السيدة لويز إيمانويل مابولو.

- السيدة لويز إيمانويل مابولو هي طاهية ومزارعة ورائدة أعمال

وبصفتها طاهية فإنها تستضيف فعاليات متخصصة بعملية الطهي

والتي تتميز بطعام صحي ولذيذ.

- هدفها تثقيف الناس فيما يتعلق بالطهي من خلال استخدام مكونات طازجة ومغذية وطبيعية.

- تُفضّل الحصول على مكونات طعامها من المنتجات والمصادر المحلية حيث يضمن لها المكونات الطازجة كما يساعد

على دعم الاقتصاد المحلي.

- أسست مشروع الكاكاو في الفلبين، وأهم أهدافه هي مساعدة المزارعين على أن يشعروا بالأمان من الناحية المالية،

وأيضًا ضمان وجود غذاء كاف للسكان في المستقبل.

- علّمت المزارعين كيفية زراعة النباتات التي يمكنها تحمّل التغيرات المناخية والكوارث الطبيعية.

- زوّدت المزارعين بشتلات الكاكاو كما تشجعهم على زراعة البامية واليقطين للحفاظ على خصوبة التربة.

- ساعد مشروع الكاكاو ٢٠٠ مزارع على زراعة ثمانين ألف شجرة.

- حصلت بسبب مشروع الكاكاو على جائزة «أبطال الأرض الشباب» في إطار برنامج الأمم المتحدة للبيئة، ومُنحت لقب

«أفضل مزارع شاب» لعام ٢٠١٨ م.

## • نمط الحياة الصحيّ يشمل:

### • أولاً: الطعام الصحيّ:

- يُعتبر الطعام الصحيّ أمرًا مهمًا جدًا لصحة الإنسان، لذلك يجب اتباع نظام غذائي صحيّ لوقاية الجسم من العديد من الأمراض، وتوفير الطاقة التي يحتاج إليها الجسم.

### • النظام الغذائيّ الصحيّ يشمل تقليل كل من:

• الملح: الإفراط في تناوله يزيد من احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكتة الدماغية.

• السكر: كثرة تناوله يزيد من فرص الإصابة بمرض السكري.

• الدهون: كثرة استخدام المواد الدهنية مثل الزبد والسمن يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

- عدم تناول ما يكفي من العناصر الغذائية يؤدي إلى سوء التغذية بينما الإفراط في تناول الطعام يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة.

### • ثانيًا: النشاط البدني (ممارسة الرياضة):

- يجب على الأطفال ممارسة الرياضة لمدة ساعة واحدة يوميًا بينما يحتاج البالغون إلى نصف ساعة يوميًا.

## • دور مصر في تحقيق المزيد من الاكتفاء الذاتي وضمان الأمن الغذائي



- تعمل مصر على زيادة مساحة الأراضي المزروعة لتحقيق الاكتفاء الذاتي وذلك لأهمية الزراعة ومساعدتها على حفظ الأمن الغذائي للبيئة، والاقتصاد أيضًا حيث إنه يُخفّض ما تحتاج مصر إلى استيراده.

- استيراد المواد الغذائية يزيد من استخدام الوقود الأحفوري وغازات الاحتباس الحراري.

### لنستكشف



• تنضج الفاكهة والخضراوات في أوقات أو مواسم مختلفة خلال العام مثل: البرتقال يزرع في الموسم الشتوي:

١- أهمية استهلاك البرتقال في موسمه هي:

٢- تتسبب زيادة مساحة الأراضي المزروعة بالبرتقال في:

### لنراجع



١- ما أهمية الحصول على الطعام من المصادر المحليّة؟

٢- حدد الأماكن التي يستطيع الأفراد في مجتمعك شراء طعام طازج من المزارعين المحليين.

## تعلّم من ظلال التطبيق

### • فحص الأغذية والتأكد من سلامتها:



- يُعتَبَر اختبار الأغذية والمشروبات التي يتم تصنيعها أمرًا مهمًا للصحة.
- يتم اختبار الأغذية والمشروبات المصنوعة في المصانع بواسطة الهيئة القومية لسلامة الغذاء.
- يتم تحليل محتويات المُنْتَج وفحصها داخل المختبرات والمعامل للتأكد من عدم وجود عناصر ضارة مثل البكتيريا ومعرفة كمّيّة المواد الحافظة الموجودة فيها.

- يوجد قوانين ومعايير تقوم بتنظيم عملية تصنيع الأغذية والمشروبات مثل: عمليات التفتيش التي يتم إجراؤها بشكل دائم.

- يجب عليك كمستهلك للمنتجات التي يتم تصنيعها أن تقوم باختبارها عن طريق الاختبار الأساسي وهو استخدام الحواس (البصر، التذوق، الشم، اللمس والسمع).

### • ملصق المُنْتَج:

- قراءة ملصق المُنْتَج أمر مهم جدًا فهو يتضمّن معلومات غذائية خاصة بالمُنْتَج مثل مكوّناته والعناصر الغذائية والفيتامينات.
- كما يجب التحقق من تاريخ الإنتاج وتاريخ انتهاء الصلاحية للتأكد من أن المُنْتَج لا يزال آمنًا للاستهلاك.
- تتضمّن الملصقات إرشادات وتعليمات أخرى مثل كيفية تخزين المُنْتَج قبل وبعد فتح العبوة.

• يوجد داخل المطبخ العديد من المُنْتَجَات المصنوعة في المصنع، قم باختيار اثنين ثم املأ الجدول:

اسم المُنْتَج	ما شكله وطعمه ورائحته؟	ما الفيتامينات والأملاح المعدنية الموجودة فيه؟	ما تاريخ إنتاجه وتاريخ انتهاء صلاحيته؟	هل هناك تعليمات خاصة بتخزينه؟
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....



# تدريبات سلاح التلميذ

## على الموضوع الحادي عشر

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

### ١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- تناول القليل جداً من العناصر الغذائية يتسبب في سوء التغذية.
- ٢- تحرص السيدة لويز إيمانويل مابولو على استخدام مصادر محلية عند طهي الطعام.
- ٣- يتطلب نمط الحياة الصحي ممارسة الرياضة والطعام الصحي.
- ٤- يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام.
- ٥- تشجع السيدة لويز إيمانويل مابولو المزارعين على زراعة البامية للحفاظ على خصوبة التربة.
- ٦- تحقيق الأمن الغذائي يقلل من عملية الاستيراد.
- ٧- كثرة تناول الدهون يسبب النحافة.
- ٨- تهدف السيدة لويز إيمانويل مابولو لتثقيف الناس بما يتعلق بالطهي.
- ٩- تناول طعام صحي يفيد الفرد والوطن والبيئة.

### ٢) اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

- ١- الإفراط في تناول الملح قد يتسبب في حدوث جميع ما يلي ما عدا .....
  - (أ) ارتفاع ضغط الدم
  - (ب) أمراض القلب
  - (ج) السكتة الدماغية
  - (د) المساعدة على عملية الهضم
- ٢- يجب استخدام ..... للحصول على طعام صحي ولذيذ.
  - (أ) مكونات طازجة
  - (ب) الكثير من الملح
  - (ج) الكثير من الدهون
  - (د) كمية كبيرة من السكر
- ٣- يجب ممارسة ..... للحصول على نمط غذائي صحي.
  - (أ) الرياضة
  - (ب) الكتابة
  - (ج) القراءة
  - (د) ركوب السيارات
- ٤- يتسبب الإفراط في تناول الطعام في .....
  - (أ) تقليل الوزن
  - (ب) زيادة الوزن
  - (ج) النحافة
  - (د) الصحة الجيدة
- ٥- تشجع السيدة مابولو المجتمع على استخدام مصادر محلية عند .....
  - (أ) إنتاج الخشب
  - (ب) صناعة البلاستيك
  - (ج) طهي الطعام
  - (د) صناعة الورق



## ١ اقرأ وأجب:

- ١- اذكر ثلاثة أطعمة غنية بالبروتينات يمكن أن يتناولها النباتيون الصُرف.
- ٢- لماذا تناول الوجبات السريعة طوال الوقت ليس أمرًا جيدًا؟
- ٣- كيف يمكن لموظفي مقصف المدرسة عرض الطعام بطريقة لافتة للنظر؟
- ٤- ما الفرق بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي؟
- ٥- كيف يتجنب عمال المصنع تلوث الشراب خلال معالجته؟
- ٦- ما العناصر الغذائية النافعة التي يحتويها اللبن؟
- ٧- ما الطرق التي تُستخدم لحفظ الطعام بشكل صحي وسليم؟
- ٨- ما الحوادث التي يمكن أن تحدث أثناء ممارسة أعمال النجارة؟
- ٩- ما الخطوات الأساسية الأربع للإسعافات الأولية؟ ولماذا هي مهمة؟

## ٢ اكتب:

- ١- اذكر خمسة أمور يمكن أن تقوم بها لتبقى سالمًا وبصحة جيدة في حياتك اليومية. وضح كيف يمكن لكل عمل أن يُبقيك سالمًا وبصحة جيدة؟

## ٣ فكر ثم أجب:

- ١- بعد المدرسة، كانت فريدة جائعة وكان لديها بعض الدجاج المقلي، سلطة خضار طازجة وقطع من الجبن، زجاجة كبيرة من عصير الفاكهة الصناعي. أي من الخيارات المذكورة هو الأكثر صحة لفريدة؟ برّر إجابتك.
- ٢- أثناء قيامك بالطهو مع أحد أقاربك، تعرّض لحادث أدّى إلى جرح أحد أصابعه بسكين حاد عن طريق الخطأ. ماذا تفعل عندها؟

## ٤ راجع وأجب:

- ١- تخيل أنك ستطلق حملة توعية لمساعدة الناس على حماية صحتهم. فكر في مسألة التغذية والصحة أو السلامة. كيف يمكنك تثقيف الناس حول ذلك؟
- ٢- تخيل أنك بائع طعام أو شراب، ما الخطوات التي يمكن أن تتخذها لتجعل الطعام أكثر صحة، ولافتًا، وأمنًا أكثر؟
- ٣- فكر في مهنة قد ترغب في ممارستها. ما أنواع المخاطر والحوادث وحالات الطوارئ التي قد يتعرّض لها الموظفون في هذه المهنة؟ وما خطوات السلامة التي يمكن أن تتخذها؟

## ٥ كيف نستطيع أن نحيا حياة صحية وسليمة؟





أولاً: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١ - تساعد الفواكه والخضراوات على عملية الهضم. ( )
- ٢ - الأشخاص النباتيون هم الذين يختارون بدائل نباتية بدلاً من البروتينات الحيوانية. ( )
- ٣ - تُعتبر الدواجن أحد البدائل النباتية التي يمكن تناولها. ( )
- ٤ - تحتوي الوجبات السريعة على نسبة قليلة من الدهون والأملاح. ( )
- ٥ - لتناول وجبات صحيّة، يجب اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكّر. ( )
- ٦ - الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أقل من الأطعمة المشوية. ( )
- ٧ - صورة الشهادة الصحيّة تضمن سلامة الطعام والعاملين في المقصف المدرسي. ( )
- ٨ - استخدام الأكياس لتغليف الطعام أحد طرق تخزين السلع في المقصف المدرسي. ( )
- ٩ - لا بد من وضع الطعام وتجهيزه داخل المقصف بشكل عشوائي. ( )
- ١٠ - الشراب الطبيعي الطازج هو نوع الشراب الوحيد الذي يمكن تناوله. ( )
- ١١ - أولى خطوات تصنيع الشراب هي بيع الفاكهة وتحويلها لعصير. ( )
- ١٢ - الشراب الطبيعي المعلّب له مذاق الفاكهة ولكنه ليس طازجاً. ( )
- ١٣ - للحفاظ على سلامة العمّال داخل المصانع يجب الحذر عند استخدام الحرارة العالية. ( )
- ١٤ - أولى خطوات تحضير العصير الطبيعي تعبئة علب العصير. ( )
- ١٥ - إضافة المواد الحافظة للشراب يطيل من فترة صلاحيته. ( )
- ١٦ - يدخل اللبن في الكثير من المُنْتَجَات والمشروبات المُصنّعة. ( )
- ١٧ - يحتوي اللبن على نسبة منخفضة من العناصر الغذائيّة. ( )
- ١٨ - طعم ورائحة اللبن النفاذة يدلّان على أنه طازج وصحّي. ( )
- ١٩ - لا يوجد أي طرق للتحقّق من جودة اللبن وصحّته. ( )
- ٢٠ - التجميد والتعليب من طرق حفظ الطعام في المصنع والمنزل. ( )
- ٢١ - حمض الأسكوربيك من المواد الحافظة التي يتم إضافتها لحفظ الطعام. ( )
- ٢٢ - يُستخدم الملح والسكّر في تخليل الخضراوات وحفظها. ( )
- ٢٣ - تحتاج عملية تجفيف الطعام إلى نسبة رطوبة عالية. ( )
- ٢٤ - غسل الخضراوات ضروري قبل عملية التجفيف فقط. ( )





- ( ) ٢٥- ارتداء نظارات السلامة أمر ضروري عند القيام بعملية الطلاء.
- ( ) ٢٦- يجب فتح النوافذ عند استخدام الغراء أثناء الطلاء للحفاظ على الصحة.
- ( ) ٢٧- عليك الانتباه جيداً عند استخدام الأدوات الكهربائية مثل المثقب.
- ( ) ٢٨- يمكن تقديم الإسعافات الأولية دون تقييم وضع الشخص المصاب.
- ( ) ٢٩- الضغط على جرح شخص مصاب بقطعة قماش يساعد على وقف النزيف.
- ( ) ٣٠- وضعية الإنفاقة تساعد الأشخاص المصابة بكسور بسيطة.
- ( ) ٣١- قام الدكتور محمد أحمد غنيم بإجراء أول عملية زراعة كلى في مصر.
- ( ) ٣٢- الإفراط في تناول المواد السكرية يؤدي إلى الإصابة بالسمنة.
- ( ) ٣٣- لاتباع نمط حياة صحي يجب على البالغين والأطفال ممارسة الرياضة يومياً.
- ( ) ٣٤- زيادة مساحة الأراضي الزراعية أمر مهم للاقتصاد المصري.
- ( ) ٣٥- ملصق المنتج يتضمن معلومات خاصة بالمنتج.
- ( ) ٣٦- لا توجد أي معايير تقوم بتنظيم تصنيع الأغذية المصنعة.
- ( ) ٣٧- الاختبار الأساسي للمنتجات يتم من خلال استخدام المستهلك لحواسه الخمس.
- ( ) ٣٨- يمكن التحقق من تاريخ انتهاء صلاحية المنتج عن طريق قراءة ملصق المنتج.
- ( ) ٣٩- يتغير قوام اللبن عند إضافة الفورمالين له.
- ( ) ٤٠- الشراب الصناعي المعلب يحتوي على أجزاء من الفاكهة.

### ثانياً: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- الوجبة ..... يجب أن تكون متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني.
- (أ) السريعة (ب) المغذية (ج) غير الصحية (د) المخزنة
- ٢- تحتوي ..... على دهون غير صحية.
- (أ) المنتجات الحيوانية (ب) الخضراوات الورقية (ج) الفاكهة الطازجة (د) الخضراوات المجففة
- ٣- الشخص الذي لا يأكل اللحوم ولكنه يشرب اللبن يُسمى بشخص .....
- (أ) غير صحي (ب) نباتي صرف (ج) يمارس الرياضة (د) نباتي متوازن
- ٤- البقول والحبوب والخضراوات يُطلق عليها بدائل .....
- (أ) دهنية (ب) غير صحية (ج) نباتية (د) اللحوم



- ٥ - الوجبات ..... تحتوي على نسبة عالية من السكر، والملح، والدهون.  
 (أ) السريعة (ب) المغذية (ج) غير الصحيّة (د) المخزّنة
- ٦ - احتواء الوجبات السريعة على نسبة عالية من ..... يضرُّ بالصحة.  
 (أ) الفيتامينات (ب) السعرات الحرارية (ج) الكالسيوم (د) البروتينات النباتية
- ٧ - الشراب الطبيعي المعلّب مذاقه كمذاق الفاكهة ولكنه لا يحتوي على .....  
 (أ) أجزاء الفاكهة (ب) مواد حافظة (ج) سكر (د) ماء
- ٨ - المشروبات ..... مصنوعة من مادة ملونة صحيّة.  
 (أ) الفاسدة (ب) المخزّنة (ج) الصناعية (د) الطبيعية
- ٩ - يتم تصنيع ..... في المعامل باستخدام مواد كيميائية موجودة في الفاكهة.  
 (أ) النكهات الصناعية (ب) السعرات الحرارية (ج) الألوان الطبيعية (د) الفاكهة الطبيعية
- ١٠ - الشراب ..... هو المعصور مباشرة من الفاكهة.  
 (أ) الطبيعي المعلّب (ب) الصناعي (ج) المغلي (د) الطبيعي الطازج
- ١١ - يجب ..... الفاكهة قبل البدء في تحضير الشراب الطبيعي.  
 (أ) غلي (ب) خلط (ج) غسل (د) هرس
- ١٢ - عند إعداد الشراب بالمنزل يمكن خلط الشراب بـ .....  
 (أ) الخل (ب) الماء (ج) الزيت (د) الدهون
- ١٣ - أثناء خلط السكر عند صناعة الشراب الطبيعي لا بُد أن يكون الشراب ساخناً حتى لا .....  
 (أ) يفصل (ب) يتبخّر (ج) يغلي (د) يتجمد
- ١٤ - يتم غش ..... عن طريق وضع إضافات مثل الفورمالين.  
 (أ) الخل (ب) الماء (ج) الزيت (د) اللبن
- ١٥ - يمكن غش اللبن عن طريق إضافة ..... له.  
 (أ) المحلّيات (ب) النكهات (ج) الماء (د) الفاكهة
- ١٦ - للتأكد من أن اللبن سليم يجب أن نتأكد من تاريخ .....  
 (أ) إنشاء المصنع (ب) انتهاء الصلاحية (ج) حلب اللبن (د) تصدير المنتج
- ١٧ - يكون المنتج الغذائي غير صحيّ إذا كان السائل الموجود في العلبة له .....  
 (أ) رائحة زكية (ب) لون زاهي (ج) رائحة حادة (د) طعم جميل



- ١٨- جهاز حماية ..... يتم فيه تقديم الشكاوى الخاصة بسلامة المُنْتَجَات.
- (أ) التاجر (ب) المصنع (ج) المُنْتَج (د) المستهلك
- ١٩- يُعتَبَر ..... أحد طُرق حفظ الطعام.
- (أ) الشوي (ب) التعليب (ج) الطهي (د) السلق
- ٢٠- أحد طُرق تجفيف الطعام في المنزل هي التجفيف باستخدام .....
- (أ) البخار (ب) الماء (ج) الخل (د) الفرن
- ٢١- عند القيام بأعمال الطلاء يجب الحرص على .....
- (أ) غلق الأبواب (ب) غلق النوافذ (ج) فتح النوافذ (د) زيادة الطلاء
- ٢٢- عند تغيير ريشة المثقب لا بد من التأكد من أنه غير موصل .....
- (أ) بالغاز (ب) بالماء (ج) بالكهرباء (د) بالحرارة
- ٢٣- يجب ارتداء ..... لحماية العين عند نشر الأخشاب.
- (أ) نظارات السلامة (ب) شراب (ج) جلباب (د) ساعة
- ٢٤- يجب الاتصال برقم ..... لاستدعاء سيارة الإسعاف.
- (أ) ١٨٠ (ب) ١٢٢ (ج) ١٢٩ (د) ١٢٣
- ٢٥- إذا كان الشخص فاقداً للوعي ولكنه يتنفس فوضعية ..... ستساعده على التنفس.
- (أ) الاستقامة (ب) الإفاقة (ج) نصف جلوس (د) الجانبية
- ٢٦- قام الدكتور ..... بتأسيس أول مركز في الشرق الأوسط لعلاج أمراض الكلى.
- (أ) مجدي يعقوب (ب) فاروق الباز (ج) محمد أحمد غنيم (د) طه حسين
- ٢٧- لاتباع نظام غذائي صحي يجب التقليل من تناول .....
- (أ) الدهون (ب) الماء (ج) الخضراوات (د) الفاكهة
- ٢٨- عدم تناول ما يكفي من العناصر الغذائية يؤدي إلى .....
- (أ) سوء التغذية (ب) الصحة الجيدة (ج) الحيوية (د) النشاط
- ٢٩- استيراد المواد الغذائية يزيد من استخدام .....
- (أ) الآلات الزراعية (ب) مياه الري (ج) السماد (د) الوقود الأحفوري
- ٣٠- حصلت ..... على جائزة «أبطال الأرض الشباب».
- (أ) جميلة بوحيرد (ب) إيمانويل مابولو (ج) سميرة موسى (د) ماري كوري



# اختبارات سلاح التلميذ

## على المحور الثالث

فجلب عنها بنهاية الكتاب

### الاختبار الأول

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- لا بد من غلق النوافذ والأبواب عند القيام بعملية الطلاء. ( )
- ٢- تُعدُّ عمليات التفتيش من القوانين التي غرضها تنظيم عملية تصنيع الأغذية. ( )
- ٣- تحتوي الخضراوات على البروتينات النباتية. ( )
- ٤- يتمُّ تجميد العصير لقتل الميكروبات. ( )
- ٥- عرض الطعام في مقصف المدرسة بشكل جذاب يزيد الرغبة في تناوله. ( )
- ٦- التجميد أحد طرق عرض الطعام في المصانع. ( )
- ٧- لا بد من تنظيف الجرح الذي ينزف قبل تضميده. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- تُعتبر النكهات الصناعية ..... في ثمنها من العصير الطبيعي.  
(أ) أعلى (ب) متساوية (ج) أرخص (د) متشابهة
- ٢- شُرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة ب.....  
(أ) الصداع (ب) البرد (ج) الاكتئاب (د) الأنيميا
- ٣- محمد أحمد غنيم كان متفوقاً في الدراسة وأحب دراسة.....  
(أ) الطب (ب) الهندسة (ج) الفلك (د) الأدب
- ٤- وجود الرواسب ..... بعد اختبار اللبن تدل على جودة اللبن.  
(أ) الجيرية (ب) الدهنية (ج) الكيميائية (د) الكربونية
- ٥- الأشخاص ..... هم الذين لا يأكلون منتجات من أي مصدر حيواني.  
(أ) المثقفون (ب) النباتيون المتوازنون (ج) الرياضيون (د) النباتيون الصُرف
- ٦- لا بد من ترتيب الرفوف في المقصف المدرسي بشكل ..... الانتباه.  
(أ) يجذب (ب) يشتم (ج) يضيع (د) يفرق
- ٧- يجب إضافة ..... لإطالة فترة صلاحية العصير الصناعي.  
(أ) الماء (ب) السكر (ج) المواد الحافظة (د) الفورمالين
- ٨- تحرص إيمانويل مابولو على استخدام المكونات ..... أثناء الطهي.  
(أ) الطازجة (ب) المعلبة (ج) الكيميائية (د) المخزّنة



الاختبار الثاني

1 ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- عند خلط السكر أثناء صناعة الشراب الطبيعي لا بد أن يكون السائل ساخنًا. ( )
- 2- يجب الحرص على وضع اليد بعيدًا عن الحواف الحادة عند تقطيع الخشب. ( )
- 3- اختبار الأغذية التي يتم تصنيعها أمر مُضِرٌّ بالصحة. ( )
- 4- يَمُرُّ العصير الصناعي بالعديد من المراحل ليتم تصنيعه. ( )
- 5- استخدام حقيبة الإسعافات الأولية ضروري لعلاج الجروح الطفيفة. ( )
- 6- يُعتبر الخس من البروتينات الحيوانية. ( )
- 7- وضع الطعام في خزائن ذات واجهات زجاجية يحمي الطعام من التلوث. ( )

2 اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

- 1- يُعدُّ ..... أحد مصادر الحصول على اللبن.
  - (أ) الدجاج
  - (ب) الجاموس
  - (ج) السمك
  - (د) الأرنب
- 2- الإفراط في شرب ..... يعرّضك للإصابة بهشاشة العظام.
  - (أ) المشروبات الغازية
  - (ب) العصائر الطبيعية
  - (ج) الماء
  - (د) الشاي
- 3- تنمو ..... في الطعام عند حدوث خطأ أثناء حفظه.
  - (أ) الطيور
  - (ب) القطط
  - (ج) البكتيريا
  - (د) الأعشاب
- 4- درس الدكتور محمد أحمد غنيم جراحة .....
  - (أ) الأعصاب
  - (ب) العظام
  - (ج) القلب
  - (د) المسالك البولية
- 5- الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في ..... المشروبات وفسادها.
  - (أ) تجمّد
  - (ب) غليان
  - (ج) تخمّر
  - (د) تعبئة
- 6- نجد البروتين النباتي في .....
  - (أ) المكسرات
  - (ب) اللحوم
  - (ج) الأسماك
  - (د) الماء
- 7- الشراب ..... لا يحتوي على عصير الفاكهة.
  - (أ) الطبيعي الطازج
  - (ب) الطبيعي المعلّب
  - (ج) الفاسد
  - (د) الصناعي
- 8- يقوم العمّال في المصنع بارتداء ..... لحماية المنتّجات من التلوث.
  - (أ) الساعات الرقمية
  - (ب) النظّارات الشمسية
  - (ج) غطاء الرأس
  - (د) الأحذية الرياضية



الاختبار الثالث

١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- تتضمن المصقات إرشادات مثل كيفية تخزين المنتج قبل وبعد فتح العبوة. ( )
- ٢- درس الدكتور محمد أحمد غنيم جراحة العظام وتفوق فيها. ( )
- ٣- لا بد من التحقق من نوع إصابة الشخص قبل تقديم الإسعافات الأولية له. ( )
- ٤- عند تغيير ريشة المثقب يجب الحرص على التأكد من أنها موصلة بالكهرباء. ( )
- ٥- يفضل أن يتم تجفيف الطعام في الأيام الممطرة. ( )
- ٦- يدخل اللبن في العديد من الصناعات مثل صناعة الجبن. ( )
- ٧- عند تصنيع الشراب الصناعي يتم خلط الأطعمة المختلفة للفواكه مع السكر. ( )

٢) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- العوائل الصناعية لا تحتوي على .....  
(أ) السكر (ب) الفاكهة الطبيعية (ج) نكهات صناعية (د) ألوان صناعية
- ٢- عرض السلع بطريقة سليمة يحتاج إلى التفكير .....  
(أ) الإبداعي (ب) العميق (ج) الرياضي (د) الناقد
- ٣- يُعدُّ ..... نوعًا من البروتين الحيواني.  
(أ) الفول (ب) البندق (ج) الجزر (د) اللبن
- ٤- تُعتبر ..... أفضل مصدر للبروتين النباتي.  
(أ) اللحوم (ب) الأسماك (ج) البقوليات (د) الدواجن
- ٥- يساعد ..... على النمو ويحمي جهاز المناعة.  
(أ) اللبن (ب) المواد الحافظة (ج) النكهات الصناعية (د) الدهون المصنعة
- ٦- وضعية الإفاقة تساعد الشخص إذا كان ..... ولكنه يتنفس.  
(أ) مصابًا بالصداع (ب) مكسور اليد (ج) فاقد الوعي (د) مجروح القدم
- ٧- عند تخليل الخضراوات لا يجب ترك البرطمانات خارج الثلاجة أكثر من .....  
(أ) شهر (ب) ساعة (ج) أسبوع (د) سنة
- ٨- الأبخرة المتصاعدة من الطلاء تكون ..... للصحة.  
(أ) مضرّة (ب) مفيدة (ج) منعشة (د) صحيّة

الاختبار الرابع

١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- قام الدكتور محمد أحمد غنيم بإجراء بحوث علمية على زراعة الخلايا الجذعية. ( )
- ٢- يجب استخدام الشاكوش بتأنٍ عند دق المسامير. ( )
- ٣- يُضَافُ النَّشَاءُ لِلْبُنِّ كَمَادَةٍ حَافِظَةٍ. ( )
- ٤- الشراب الطبيعي المعلَّب يحتوي على قطع من الفاكهة. ( )
- ٥- شُرب الشاي بعد الأكل يسبب الإصابة بالأنيميا. ( )
- ٦- كثرة استخدام المواد الدهنية يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب. ( )
- ٧- ارتداء نظارة السلامة ليس ضروريًا عند الطلاء. ( )

٢) اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

- ١- معامل التصنيع غالبًا ما تضيف مواد ..... لجعل الأطعمة تدوم لفترة أطول.  
(أ) هرمونية (ب) صلبة (ج) سكرية (د) حافظة
- ٢- يجب تدريب العمَّال على كيفية استخدام ..... بشكل صحيح لتجنُّب الحوادث.  
(أ) الزجاجات (ب) الآلات (ج) الكُتب (د) الثياب
- ٣- عند تخزين ..... داخل المقصف المدرسي يجب حمايته من الجراثيم.  
(أ) الطعام (ب) الملابس (ج) الدواء (د) الكُتب
- ٤- الأشخاص النباتيون هم الذين يختارون بدائل نباتية عوضًا عن البروتينات .....  
(أ) الهيكلية (ب) الحيوانية (ج) الهرمونية (د) الحسية
- ٥- احتواء الوجبات السريعة على نسبة عالية من ..... يضرُّ بالصحة.  
(أ) درجة الحرارة (ب) الطاقة الحرارية (ج) السعرات الحرارية (د) النسبة المئوية
- ٦- عند استخدام أدوات الصنفرة لا بد من التأكد من أنها ..... بالكهرباء.  
(أ) غير عازلة (ب) موصَّلة (ج) ناقلة (د) غير موصَّلة
- ٧- الإفراط في تناول ..... يزيد من احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم.  
(أ) السمك (ب) الملح (ج) العصير (د) الفاكهة
- ٨- الإفراط في تناول ..... يمكن أن يكون له آثار طويلة المدى.  
(أ) المُنْتَجَات الحيوانية (ب) البقوليات (ج) الخضراوات الخضراء (د) الفاكهة



الاختبار الخامس

١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- السبانخ نوع من البروتين النباتي. ( )
- ٢- يحتوي الغذاء الصحي على نسبة عالية من الدهون والأملاح. ( )
- ٣- استخدام أوراق لتغليف الطعام أحد طرق تخزين السلع في المقصف المدرسي. ( )
- ٤- آخر خطوات تصنيع الشراب هي بيع الفاكهة في الأسواق. ( )
- ٥- للحفاظ على سلامة العمّال داخل المصانع يجب ارتداء غطاء الشعر والقفّازات. ( )
- ٦- طعم ورائحة اللبن الجيدة يدلّان على أنه طازج وسليم. ( )
- ٧- التجميد والتعليب من طرق حفظ الطعام. ( )

٢) اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

- ١- جهاز حماية المستهلك يتم فيه تقديم ..... الخاصة بسلامة المُنْتَجَات.
 

(أ) الطلبات	(ب) الشكاوى	(ج) الرغبات	(د) الأوراق
-------------	-------------	-------------	-------------
- ٢- عملية التجفيف تقوم بإزالة ..... من الأطعمة.
 

(أ) الرطوبة	(ب) البذور	(ج) القشور	(د) الجذور
-------------	------------	------------	------------
- ٣- يحتوي الشراب ..... على نكهات صناعية ومواد حافظة.
 

(أ) الصناعي	(ب) الطبيعي الطازج	(ج) الطبيعي المعلّب	(د) الطبيعي النقي
-------------	--------------------	---------------------	-------------------
- ٤- درجات الحرارة المرتفعة عند تجفيف الطعام في الفرن قد تتسبب في ..... الطعام.
 

(أ) غسل	(ب) طهي	(ج) تبريد	(د) تصفية
---------	---------	-----------	-----------
- ٥- يجب استخدام ..... لحماية العين أثناء تطاير الخشب.
 

(أ) نظّارات شمسية	(ب) نظّارات واقية	(ج) قفّازات	(د) معطف
-------------------	-------------------	-------------	----------
- ٦- يجب القيام بما يلي لإسعاف شخص ينزف ما ماعدا .....
 

(أ) الضغط بقوة على جرح ينزف	(ب) تنظيف الجرح
(ج) تضميد الجرح	(د) عدم الضغط على الجرح
- ٧- أسس الدكتور محمد أحمد غنيم أول مركز لعلاج أمراض ..... في الشرق الأوسط.
 

(أ) القلب	(ب) الكلى	(ج) الرئة	(د) التنفس
-----------	-----------	-----------	------------
- ٨- الإفراط في تناول الطعام يكون سبباً في .....
 

(أ) الرشاقة	(ب) النحافة	(ج) تقليل الوزن	(د) زيادة الوزن
-------------	-------------	-----------------	-----------------





## عن أسئلة المحور الثالث

## الإجابات النموذجية

### الموضوع الرابع (ص ٣٣)

- ١-١ (✓) -١ (✓) -٢ (X) -٣ (X)  
 ٢-١ (ب) -٢ (أ) -٣ (ب) -٤ (ب)  
 ٣-١ الصناعي -٢ الطازج  
 ٤-١ الماء -٢ صناعية

### تدريبات سلاح التلميذ على الموضوعين الثالث والرابع (ص ٣٤)

- ١-١ (✓) -١ (✓) -٢ (X) -٣ (✓)  
 ٢-١ (ج) -٢ (د) -٣ (ب) -٤ (د)  
 ٣-١ الطبيعي المعلب -٢ درجة حرارة  
 ٤-١ الماء -٢ زجاجية

### الموضوع الخامس (ص ٣٨)

- ١-١ (✓) -١ (✓) -٢ (X) -٣ (X)  
 ٢-١ (د) -٢ (أ) -٣ (ج) -٤ (ب)  
 ٣-١ التلوث -٢ ملوثة  
 ٤-١ هرس -٢ الحرارة العالية

### الموضوع السادس (ص ٣٣)

- ١-١ (✓) -١ (✓) -٢ (X) -٣ (✓)  
 ٢-١ (ج) -٢ (ب) -٣ (ب) -٤ (د)  
 ٣-١ المادة الدهنية -٢ اللبن  
 ٤-١ الفورمالين -٢ الأبقار

### الموضوع الأول (ص ٩)

- ١-١ (X) -١ (✓) -٢ (✓) -٣ (✓)  
 ٢-١ (ب) -٢ (د) -٣ (ب) -٤ (ب)  
 ٣-١ اللحوم -٢ النباتات المتوازنون  
 ٤-١ البقوليات -٢ النباتات الصُّرف

### الموضوع الثاني (ص ١٣)

- ١-١ (✓) -١ (✓) -٢ (✓) -٣ (X)  
 ٢-١ (ج) -٢ (أ) -٣ (ب) -٤ (د)  
 ٣-١ الشاي -٢ البيتزا  
 ٤-١ الوجبات السريعة -٢ المحشي

### تدريبات سلاح التلميذ على الموضوعين الأول والثاني (ص ١٤)

- ١-١ (✓) -١ (✓) -٢ (X) -٣ (X)  
 ٢-١ (أ) -٢ (ب) -٣ (ج) -٤ (د)  
 ٣-١ النباتات الصُّرف -٢ السريعة  
 ٤-١ النباتية -٢ البيتزا

### الموضوع الثالث (ص ١٨)

- ١-١ (X) -١ (✓) -٢ (✓) -٣ (X)  
 ٢-١ (ب) -٢ (د) -٣ (أ) -٤ (ج)  
 ٣-١ الإبداعي -٢ غير المُعبأة  
 ٤-١ عبوات -٢ الحشرات



الموضوع الحادي عشر (ص ٥٦)

- ١- (✓) -١ (✓) -٢ (✓) -٣  
 ٢- (✓) -٤ (✓) -٥ (✓) -٦  
 ٣- (X) -٧ (✓) -٨ (✓) -٩  
 ٤- (د) -١ (أ) -٢ (أ) -٣  
 ٥- (ب) -٤ (ج) -٥

إجابة أسئلة الكتاب المدرسي (ص ٥٧)

١ اقرأ وأجب:

- ١- المكسرات، البقول والحبوب.  
 ٢- لأنها تحتوي على نسبة عالية من السُّكَّرِيَّات والدهون، وتحتوي أيضاً على الكثير من السُّعْرَات الحرارية.  
 ٣- أن يتم وضع المعروضات في الواجهة بشكل مُنظَّم جدًّا، ترتيب الرفوف بطريقة تجذب الانتباه وتقديم الطعام في أطباق ملوَّنة تُغْلَف بطريقة تلفت الانتباه.  
 ٤- الشُّرَاب الطبيعي: هو المصنوع من عصير الفاكهة المُركَّز أو خلاصة الزهور والسُّكَّر.  
 أما الشُّرَاب الصناعي: فهو المصنوع من مادة ملوَّنة صحِّية.  
 ٥- عن طريق ارتداء العُمَّال لغطاء الشعر والقفَّازات.  
 ٦- يحتوي اللَّبْن على نسبة عالية من البروتينات والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والأملاح المعدنية.  
 ٧- التجفيف - التجميد - البسترة - التمليح - التعليب.  
 ٨- إصابة العينين واليد.  
 ٩- تقييم الوضع - التخطيط للتدخُّل - تقدير الوضع - تقديم الإسعافات الأوَّليَّة - يجب مساعدة الشخص المصاب بقدر الإمكان حتى لا تحدث له مضاعفات.

٢ اكتب:

- اتَّبِع نظام غذائي متوازن لأنه أساس الجسم الصحِّي والقلب السليم.  
 - تناول الأطعمة الصحِّية بدلاً من الوجبات السريعة لزيادة الضَّرر مع مرور الوقت على صحَّة الإنسان.  
 - تناول اللَّبْن لاحتوائه على نسبة عالية من العناصر الغذائية وذلك يساعد على النموِّ وحماية جهاز المناعة.  
 - ممارسة الرياضة اليوميَّة لمدة ساعة يوميًّا.  
 - تناول مكونات طازجة ومغذية وطبيعية.

تدريبات سلاح التلميذ  
على الموضوعين الخامس والسادس (ص ٣٤)

- ١- (✓) -١ (X) -٢ (X) -٣  
 ٢- (✓) -٤ (✓) -٥ (✓) -٦  
 ٣- (أ) -١ (ج) -٢ (أ) -٣  
 ٤- (ب) -٤ (أ) -٥ (ب) -٦  
 ١- أكبر  
 ٢- مغشوشًا  
 ٣- ساخناً  
 ٤- الفورمالين

الموضوع السابع (ص ٤٠)

- ١- (X) -١ (✓) -٢ (✓) -٣ (X) -٤  
 ٢- (✓) -٥ (✓) -٦ (✓) -٧ (✓) -٨  
 ٣- (د) -١ (أ) -٢ (ج) -٣ (ب) -٤  
 ٤- (أ) -٥ (د) -٦ (د) -٧ (ب) -٨

الموضوع الثامن (ص ٤٥)

- ١- (X) -١ (✓) -٢ (✓) -٣ (✓) -٤  
 ٢- (أ) -١ (ج) -٢ (ب) -٣ (ب) -٤  
 ٣- (ج) -١ (ج) -٢ (ب) -٣ (ب) -٤

الموضوع التاسع (ص ٥٠)

- ١- (X) -١ (X) -٢ (✓) -٣ (X) -٤  
 ٢- (✓) -٥ (X) -٦ (X) -٧ (X) -٨  
 ٣- (د) -١ (أ) -٢ (ج) -٣ (ب) -٤  
 ٤- (٢) -١ (ب) -٢ (ج) -٣ (د) -٤

تدريبات سلاح التلميذ  
على الموضوعات السابع والثامن والتاسع (ص ٥١)

- ١- (✓) -١ (X) -٢ (X) -٣ (X) -٤  
 ٢- (✓) -٥ (X) -٦ (X) -٧ (✓) -٨  
 ٣- (أ) -١ (أ) -٢ (ب) -٣ (ب) -٤  
 ٤- (ج) -١ (ج) -٢ (ج) -٣ (ج) -٤

إجابة اختبارات سلاح التلميذ

على المحور الثالث (ص ٦٢)

الاختبار الأول

١ (X) -١	٢ (✓) -٢	٣ (✓) -٣	٤ (X) -٤
٥ (✓) -٥	٦ (X) -٦	٧ (✓) -٧	
١ (ج) -١	٢ (د) -٢	٣ (أ) -٣	٤ (ب) -٤
٥ (د) -٥	٦ (أ) -٦	٧ (ج) -٧	٨ (أ) -٨

الاختبار الثاني

١ (✓) -١	٢ (✓) -٢	٣ (X) -٣	٤ (✓) -٤
٥ (✓) -٥	٦ (X) -٦	٧ (✓) -٧	
١ (ب) -١	٢ (أ) -٢	٣ (ج) -٣	٤ (د) -٤
٥ (ج) -٥	٦ (أ) -٦	٧ (د) -٧	٨ (ج) -٨

الاختبار الثالث

١ (✓) -١	٢ (X) -٢	٣ (✓) -٣	٤ (X) -٤
٥ (X) -٥	٦ (✓) -٦	٧ (✓) -٧	
١ (ب) -١	٢ (أ) -٢	٣ (د) -٣	٤ (ج) -٤
٥ (أ) -٥	٦ (ج) -٦	٧ (ب) -٧	٨ (أ) -٨

الاختبار الرابع

١ (✓) -١	٢ (✓) -٢	٣ (X) -٣	٤ (X) -٤
٥ (✓) -٥	٦ (✓) -٦	٧ (X) -٧	
١ (د) -١	٢ (ب) -٢	٣ (أ) -٣	٤ (ب) -٤
٥ (ج) -٥	٦ (د) -٦	٧ (ب) -٧	٨ (أ) -٨

الاختبار الخامس

١ (✓) -١	٢ (X) -٢	٣ (✓) -٣	٤ (X) -٤
٥ (X) -٥	٦ (✓) -٦	٧ (✓) -٧	
١ (ب) -١	٢ (أ) -٢	٣ (أ) -٣	٤ (ب) -٤
٥ (ب) -٥	٦ (د) -٦	٧ (ب) -٧	٨ (د) -٨

٣ فكر وأجب:

١- الاختيارات الأكثر صحة هي:  
- سلطة الخضار الطازجة لأنها مصدر ممتاز للألياف والمعادن والفيتامينات.

٢- قطعة من الجبن لاحتوائها على اللبّن الذي يساعد على النمو ويحمي جهاز المناعة.  
- يجب القيام بعدة خطوات هي:

٤- أجب بنفسك.  
- الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش نظيفة.  
- رفع اليد المجرّحة إلى أعلى. - تنظيف الجرح ثمّ تضميده.

٥- عن طريق أتباع العادات الصحيّة مثل تناول الأكل الصحيّ، وممارسة الأنشطة الرياضية، وتجنّب العادات السيئة والمضرة.

إجابة تدريبات سلاح التلميذ المتنوعة

على المحور الثالث (ص ٥٨)

أولاً: أسئلة الصواب والخطأ:

١ (✓) -١	٢ (✓) -٢	٣ (X) -٣	٤ (X) -٤
٥ (✓) -٥	٦ (X) -٦	٧ (✓) -٧	٨ (✓) -٨
٩ (X) -٩	١٠ (X) -١٠	١١ (X) -١١	١٢ (✓) -١٢
١٣ (✓) -١٣	١٤ (X) -١٤	١٥ (✓) -١٥	١٦ (✓) -١٦
١٧ (X) -١٧	١٨ (X) -١٨	١٩ (X) -١٩	٢٠ (✓) -٢٠
٢١ (✓) -٢١	٢٢ (X) -٢٢	٢٣ (X) -٢٣	٢٤ (X) -٢٤
٢٥ (✓) -٢٥	٢٦ (✓) -٢٦	٢٧ (✓) -٢٧	٢٨ (X) -٢٨
٢٩ (✓) -٢٩	٣٠ (X) -٣٠	٣١ (✓) -٣١	٣٢ (✓) -٣٢
٣٣ (✓) -٣٣	٣٤ (✓) -٣٤	٣٥ (✓) -٣٥	٣٦ (X) -٣٦
٣٧ (✓) -٣٧	٣٨ (✓) -٣٨	٣٩ (X) -٣٩	٤٠ (X) -٤٠

ثانياً: الاختيار من متعدد:

١ (ب) -١	٢ (أ) -٢	٣ (د) -٣	٤ (ج) -٤
٥ (أ) -٥	٦ (ب) -٦	٧ (أ) -٧	٨ (ج) -٨
٩ (أ) -٩	١٠ (د) -١٠	١١ (ج) -١١	١٢ (ب) -١٢
١٣ (أ) -١٣	١٤ (د) -١٤	١٥ (ج) -١٥	١٦ (ب) -١٦
١٧ (ج) -١٧	١٨ (د) -١٨	١٩ (ب) -١٩	٢٠ (د) -٢٠
٢١ (ج) -٢١	٢٢ (ج) -٢٢	٢٣ (أ) -٢٣	٢٤ (د) -٢٤
٢٥ (ب) -٢٥	٢٦ (ج) -٢٦	٢٧ (أ) -٢٧	٢٨ (أ) -٢٨
٢٩ (د) -٢٩	٣٠ (ب) -٣٠		

