

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا





مهارات مهنية

الصف الرابع



الفصل الدراسي الثاني
مدرسة الفرسان الخاصة

المحور الثالث



الصحة و السلامة

للجميع

المحور الثالث الصحة والسلامة للجميع

الموضوع الأول: وجبة غذائية متوازنة

ما أنواع الطعام التي تساعدنا على البقاء في صحة جيدة؟

*تحقيق التوازن في طعامك اليومي

-يحب تناول وجبة غذائية متوازنة وشهية، مثل: الكشري مع السلطة وهي وجبة لذيذة ومتوازنة.

*طبق الكشري

-يتألف من العدس والحمص والبصل والطماطم والأرز والمكرونة .

*عندما نتناول وجبة طعام يجب أن تكون وجبة متوازنة في:

-يجب ان تتضمن مجموعة من أصناف الطعام وبكميات معينة ينطبق ذلك علي:

1- على الوجبات الثلاثة الرئيسية (الافطار-الغذاءالعشاء)

2-الوجبات الخفيفة التي تتناول عندالشعور بالجوع.

الوجبة الغذائية المتوازنة

هي الوجبة التي تتضمن مجموعة متنوعة من أصناف(أنواع)الطعام وبكميات معينة

*من انواع الطعام لتكوين وجبة غذائية متوازنة:

- الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة (القمح) والبرغل والارز البني والحمص هي جزء مهم من النظام الغذائي.

- الدجاج مع المحاشي ستجد الحبوب داخل الخضروات .

- الحرص دائما على تناول نظام غذائي متنوع ومتوازن إلى جانب ممارسة التمارين الرياضية لمدة ساعة على الأقل.

- الحرص على شرب الماء النظيف، ينصح الخبراء بتناول ٨ أكواب ماء على الاقل

نصائح تتذكرها

- ١ - تناول كميات من الخضروات والفاكهة.
- ٢ - اختر الحبوب الكاملة قدر المستطاع.
- ٣ - تناول لحوم الخالية من الدهون.
- ٤ - اختر الأطعمة غير المقلية بالزيت.
- ٥ - لا تضيف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح.
- ٦ - تناول كميات أقل من الحلويات، مثل البسكويت وقوالب الحلوى والسكريات.
- ٧ - اشرب الماء النظيف.
- ٨ - مارس الرياضة البدنية يوميا.



أسئلة الدرس الأول

أولاً: اختر علامة (صح) او (خطأ) أمام العبارات التالية:

- ١- ليكون يومك صحياً، يجب شرب 8 اكواب ماء على الاقل. ()
- ٢- لتحقيق التوازن في طعامك اليومي يجب تناول القليل من الخضروات والفواكه. ()
- ٣- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميا. ()
- ٤- عدم تناول كميات كبيرة من الخضروات. ()
- ٥- لتكوين نظام غذائي يجب تناول الخضروات والفاكهة. ()

ثانياً: اكمل الأتية بالكلمات المناسبة:

- ١- الوجبة الغذائية المتوازنة هي.....
- ٢- يتم تناول الوجبة الغذائية المتوازنة في.....و.....
- ٣- الجيوب الكاملة مثل.....

ثالثاً: اقرأ ثم أجب:

- ١- اكتب مثال لوجبة غذائية متوازنة .
- ٢- ما هي النصائح التي يجب اتباعها ليكون يومك صحياً.

المحور الثالث : الصحة والسلامة للجميع

الموضوع الثاني:العناصر الغذائية

*ما أنواع العناصر الغذائية التي تزودك بالطاقة ؟

العنصر	أهميته
(١) الكربوهيدرات	تشمل النشويات والسكريات، نجد النشويات في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز، أما السكر، فيتوفر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكه والعسل ويقوم جهازنا الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكر الجلوكوز، والذي يزودنا بالطاقة التي تحتاج إليها
(٢) البروتينات	تحتاج اجسامنا إلى البروتينات لتؤدي وظيفتها بشكل فعال وهو بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها، ومن الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من البروتينات، اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض والمكسرات والبقوليات.
(٣) الألياف	مهمة لعملية الهضم كما تساعد على ضبط مستويات السكر. وتوجد في الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات والفواكه.
(٤) الفيتامينات	يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض، ومنها فيتامين A الذي يساعد على تقوية النظر ويمكن الحصول عليه من البيض والسمك. أما فيتامين C فيساهم في تعزيز مناعة الجسم على محاربة الأمراض، ونجده في بعض الخضروات.
(٥) الأملاح المعدنية	ومنها الكالسيوم والحديد. نحتاج إلى الكالسيوم للمحافظة على صحة العظام والأسنان، ونجده في اللبن والخضروات الخضراء، يعتبر الحديد عنصرا مهما للدم، ونجده في اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الخضروات.
(٦) الدهون	من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات. يحتوي كل من المكسرات والبذور والزيتون والسمك والافوكادو والفاصولياء على دهون صحية. ويمكننا أيضا الحصول على كميات قليلة من الدهون الموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان.
(٧) الماء	إن كل ما نأكله ونشربه تقريبا يحتوي على الماء، وهو عنصر مهم جدا فهو يشكل حوالي ٦٠٪ من وزن أجسامنا، ومن فوائد الماء

أنه يساعد الجسم في التخلص من السموم، وفي امتصاص بعض الفيتامينات

أسئلة الدرس الثاني

أولاً: اختر علامة (صح) او (خطأ) أمام العبارات التالية:

- ١- يتوفر السكر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل: الفواكه والعسل. ()
- ٢- تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها. ()
- ٢- تحتاج الي الكالسيوم للحفاظ على طحة اعيننا. ()
- ٣- لا يعتبر الماء عنصر مهم لاجسامنا. ()
- ٤- لا يمكن للدهون ابدأ ان تكون صحية. ()

ثانياً: اختر الاجابة الصحيحة :

- ١- النشويات والسكريات من
أ- الفيتامينات ب- الكربوهيدرات ج- البروتينات
- ٢- يساعد الماء على التخلص من
أ- السموم ب- البروتينات ج- الدهون
- ٣- تساعد علي امتصاص الفيتامينات.
أ- الدهون ب- البروتينات ج- الاملاح المعدنية
- ٤- لتشكيل الماء حوال% من اجسامنا
أ- 60 ب- 90 ج- 80

ثالثاً: اكمل الأتية بالكلمات المناسبة:

- ١ - نجد الالياف في.....
- ٢- تعمل..... علي تجديد الأنسجة وتجديد ما يتلف منها.
- ٣- نجد الدهون الصحية في.....و.....

المحور الثالث : الصحة والسلامة للجميع

الموضوع الثالث: نظام غذائي صحي

*ماذا علينا أن نأكل ؟ وكم هي الكمية؟

الطعام الجيد (الصحي):

-هو الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن، ومنها :

- 1-الخضروات داكنة اللون - الحبوب الكاملة -الفاكهة- البقوليات -المكسرات .
- 2-منتجات الالبان- اللحوم الخالية من الدهون -الأسماك -البيض.

خلي بالك

الوجبات السريعة هي وجبات غير صحية لأنها تحتوي على كميات كبيرة من
الملح-الدهون-السكر.

- يحتاج الأطفال الى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية مثل :

الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات مثل الكشري والقليل من الاطعمة الغنية بالسكر.

بعض الوجبات الصحية

أ-الكشري:

وهو من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل :

- (١) الحبوب الكاملة (الأرز والمكرونه) (٢) البروتينات(البقوليات) (٣) الخضروات (الطماطم والبصل)
- ب-الملوخية:

وهو طبق ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء.

ج-المحاشي:

طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذائية مثل:

- (١) الأرز
- (٢) الخضروات
- (٣)اللحم المفروم .

د-البليلة:

طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر.

أسئلة الدرس الثالث

أولا- أكمل العبارات الآتية:

(الحبوب الكاملة - صحي - الأرز والخضروات - غير صحي - الملح)

- ١- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من.....
- ٢- يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال على لخضروات والفواكه و.....
- ٣- يعتبر الطعام إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن.....
- ٤- تتوفر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل.....

ثانيا- ضع علامة (صح) او علامة (خطأ) امام العبارات الآتية:

- ١- تصنع الملوخية من مرق الدجاج المليء باوراق الخضروات فتكون مفيدة ومغذية في أن واحد ()
- ٢- الكشري لا يعتبر من الوجبات الغذائية الصحية ()
- ٣- تتوفر في المحاشي العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحية ()
- ٤ - يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية ()

ثالثا- اقرأ ثم أجب:

١ - يعد صديق لك طبق البلبيلة باستخدام القمح ، والحليب ، والكثير من السكر ، والسمن ، انصح به بتغيير مبتكر ليكون الطبق صحيا اكثر .

٢- يحب نبيل أكل محشي ورق العنب مع القليل من اللحم ، هل تعتبر هذه الوجبة صحية ؟

المحور الثالث :الصحة والسلامة للجميع

الموضوع الرابع : الطعام غير الصحي

*إذا كنت تملك مبلغا من المال، لتتفقه في شراء بعض الأطعمة التي تفضل شرائها؟ولماذا؟

-المشكلة مع الوجبات السريعة:

تؤدي الي الشعور بعدم الارتياح.

أمثلة للوجبات السريعة:

(الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى)

أمثلة الوجبات الخفيفة:

1-الترمس الذي يحتوي على نسبة عالية من البروتين.

2- الذرة المشوية الغنية بالألياف والفيتامينات والمعادن.

الوجبات السريعة

أ-مغرية، يمكن الحصول عليها بسهولة. عادة ما يكون مذاقها لذيذ، ولكنها ليست صحية.

ب-غالبا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف فيها منخفضة.

ج-تحتوي على كميات كبيرة من الدهون، وهي مضرّة لنا إذا تناولنا كمية كبيرة منها.

د-تحتوي على كمية كبيرة من السكر. والكثير من السكر مضر لنا.

هـ-لا تحتوي على الحبوب الكاملة أو على الكثير من الألياف.

و-تحتوي على كميات كبيرة من الملح،نحتاج الى بعض الملح في نظامنا

الغذائي ولكن يجب لأن لا نفرط في تناوله

*إعداد وجبة خفيفة لمواجهة الوجبات السريعة وتكون صحية أكثر؟

(البطاطس المشوية بدلا من البطاطس المقلية.)

- ٢) عصير الفاكهة أو الماء بدلا من المشروبات الغازية، فالعصير الطبيعي يحتوى على قليل من السكر.
٣) وكما يمكن تناول البليلة أو حمص الشام.

أسئلة الدرس الرابع

أولا- اكتب كلمه (صحى)او(غير صحى) :

- ١- مشروبات حمص الشام ()
٢-البطاطس المقلية ()
٣-الدجاج المشوية ()
٤ - اللحوم المصنعة ()

ثانيا-ضع علامة (صح)او(خطأ) أمام العبارات الآتية:

- ١- يعتبر الترمس من الوجبات السريعة الصحية ()
٢- عند الشعور بالجوع بين الوجبات من الصحي تناول الوجبات السريعة مثل الحلوى والمشروبات الغازية ()
٣ غالبا ما تكون نسبة الفيتامينات والاملاح المعنية والألياف في الوجبات السريعة منخفضة ()
٤ - تناول البليلة مع الكثير من السكر والسمن كوجبة سريعة أمر صحي ()

ثالثا -أكمل العبارات الآتية:

- ١- يجب تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس..... ليكون طعاما صحيا .
٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات ..
٣. يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلا من المشروبات ..
٤ - يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البليلة ليكون طعامك صحيا.
٥. يحتوي الترمس على وهي مهمة لأجسامنا
٦- تحتوي الذرة المشوية على.....

المحور الثالث الصحة والسلامة للجميع

الموضوع الخامس: المحافظة على سلامة الطعام

*لماذا يجب أن نحافظ على نظافة المطبخ؟

الطعام الآمن للاكل :

-تفسد العديد من الأطعمة إن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة،
وحتى إن لم تبدو لنا فاسدة، فقد يكون من الخطير تناولها

السبب في فساد الاطعمة:

- 1-تعيش كائنات دقيقة مثل البكتيريا والعفن والفطريات في الهواء و علي الأسطح في المطبخ وفي الطعام.
- 2-تتغذى هذه الكائنات على السكريات والعناصر الغذائية الأخرى، وتتمو في ظروف بيئية دافئة او رطبة لذلك يجب ابقاء الأطعمة باردة.
- 3-ترك منتجات اللحوم خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حارا ولمدة ساعتين عندما يكون الطقس أكثر برودة يفسدها، وقد تمرض إذا تناولتها.
- 4-الفواكه والخضروات خارج الثلاجة قد تبدأ بالتخمر بعد فترة من الوقت وتظهر بقع وتحمض، وتجذب الذباب والحشرات الأخرى.
- 5-داخل الثلاجة، معظم الطعام قد يبدأ بالتعفن إذا ترك لفترة طويلة.

إرشادات للمحافظة على سلامة الطعام :

- 1) استخدم المكونات الطازجة فقط.
- 2) اللحوم ومنتجات الألبان تبقى في الثلاجة إلى أن يحين وقت استخدامها.
- 3) غسل الفواكه والخضروات وتخلص من الفاسد منها.
- 4) استخدم لوح تقطيع وسكين نظيفين، واغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء على كل البكتيريا .
- 5) اغسل يديك باستمرار واستخدم الصابون واشطفهما بالماء جيدا،
- 6) ارتد القفازات (وقم بغسلها أيضا).
- 7) إذا كان شعرك طويلا، فاربطه إلى الخلف أو قم بتغطيته.
- 8) امسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده.

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

أسئلة الدرس الخامس

أولاً: اختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس:

- ١- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو
 (أ) الماء (ب) الجو البارد (ج) البكتريا والعفن
- ٢- للمحافظة على سلامة الفواكه يجب إبقائها في إلى ان يحين وقت استخدامها
 (أ) المطبخ (ب) الثلاجة (ج) أكياس بلاستيكية
- ٣- معظم الطعام قد إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة
 (أ) يتعفن (ب) يقل (ج) لا يتغير
- ٤- الفواكه والخضروات الفاسدة تفوح منها رائحة.....
 (أ) جميلة (ب) عطرة (ج) حموضة

ثانياً: ضع علامة (صح) او علامة (خطأ) امام العبارات الاتية:

- ١ - يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضروات واللحوم. ()
- ٢- غسل اليدين باستمرار باستخدام الماء والصابون ضروري للمحافظة على سلامة الطعام. ()
- ٣- ليس من الضروري ربط الشعر او تغطيته أثناء تحضير الطعام. ()
- ٤- إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة لا يؤثر في سلامة الطعام. ()
- ٥- يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام ()

ثالثاً: اكمل ما يأتي:

- ١ - تعيش الكائنات الدقيقة في.....و.....و.....
- ٢- تمرض حين تأكل طعام.....
- ٣- من الضروري ابقاء الطعام.....
- ٤- تفسد اللحوم اذا تركتها لاكثر من ساعة في الطقس.....

المحور الثالث الصحة والسلامة للجميع

الموضوع السادس:الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

*التمييز بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

الشراب الصناعي	الشراب الطبيعي
يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية، يزودك بالطاقة بسبب الماء والسكر ولكن كمية العناصر الغذائية المتوخرة فيه قليلة جدا .	مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي، له فائدة صحية لأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية.

خلي بالك

- 1-يحتوي الشراب الصناعي على نسبة أعلى من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي.
- 2-يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مركز يخلط مع الماء .
- 3-الشراب الصناعي والطبيعي الجاهز يتم خلطه في معامل المصانع خلط الشراب .
وتعبته في زجاجات لبيعه في المتاجر.
- 4- الشرابين الطبيعي والصناعي آمان للشرب. ولكن الشراب الطبيعي صحي أكثر.

-طريقة إعداد الشراب وحفظه :-

- (١) تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة مما يساعد في القضاء على البكتيريا.
- (٢) إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا.
- (٣) أصبحت الآن زجاجات الشراب تدوم الوقت أطول من دون أن تفسد.

-المشكلات التي تظهر أثناء صناعة الشراب:-

- (١) لون الشراب داكنا جدا بسبب أن السكر المستخدم في صناعته غير نظيف.
والحل استخدام السكر النظيف والصافي.
- (٢) ظهور طبقتان منفصلتان، طبقة صافية وطبقة عكرة، بسبب أنه لم يخلط بالشكل الصحيح.
والحل إضافة السكر إلى السائل عندما

أسئلة الموضوع السادس

أولا : ضع علامة (صح) او علامة (خطأ) امام العبارات الاتية:

- ١- الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي ()
- ٢ - يعتبر الشراب الطبيعي بأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية ()
- ٣ يحتوي الشراب الصناعي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي ()
- ٤- عندما يستخدم سكر غير نظيف عند تحضير الشراب الصناعي يصبح لونه داكنا ()

ثانيا: أكمل العبارات الاتية:

- ١ - يتم إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي لحمايته من
- ٢- سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية صناعة الشراب الصناعي هو
- ٣-الخطوة الأولى في تصنيع الشراب الصناعي للقضاء على البكتيريا هي
- ٤-الشراب الطبيعي هو عبارة عن مزيج من
- ٥-يجب إذابة السكر في الشراب عندما يكون.....

ثالثا: اجب عما ياتي:

- ١ -قارن بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي.
- ٢- اذكر طريقة اعداد الشراب وحفظه.

المحور الثالث الصحة والسلامة للجميع

الموضوع السابع: السلامة في المطبخ

*ما هي بعض المخاطر التي قد تواجهها أثناء إعدادات الطعام في منزلك في المطبخ كيفية الحفاظ على سلامتك؟



كيفية الحفاظ على سلامتنا في المطبخ:

- ١ - إشعال عود الكبريت بعيد عند إشعال البوتاجاز.
- ٢- توجه مقابض الأواني بعيدا عن طرف البوتاجاز.
- ٣- عند استخدام السكين لتقطيع الطعام تكون بعيدا عن يديك.
- ٤ - لا تقطع الطعام أبدا مباشرة فوق حوض المطبخ.

إرشادات هامة عند تسوق أدوات ومعدات المطبخ الجديدة من المتاجر :

- (١) المقلاة المصنوعة من الألومنيوم: مطلية بألوان من الخارج وثنمها زهيد، قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض إلى درجات حرارة عالية، وتنبعث منها جزيئات الألومنيوم في الطعام.
- (٢) الأواني ذات الطلاء غير اللاصق: تسخن الطعام ولا يلتصق بها، ولا يحترق بسرعة فيها ويسهل تنظيفها، إلا أنها، بسبب الطلاء غير اللاصق، فقد تكون سامة عند خدش الطلاء.
- (٣) الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (الإستلس): تكون افضل لأنها صلبة ومتينة وتدوم لفترة طويلة جدا، وتكون خفيف الوزن والفولاذ لا يتفاعل مع الأطعمة الحمضية، مثل الليسون ولا تتسرب أي مواد كيميائية إلى الطعام وتفسده بإعطله طعاما معدنيا.
- (٤) تجنب الأدوات البلاستيكية: لأنها يمكن أن تذوب إذا ما تركت في إناء ساخن، وتضرر بالبيئة.
- (٥) يفضل شراء الملاعق تقديم الطعام مصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح.
- (٦) يفضل شراء الملاعق المسطحة المصنوعة من السيليكون: لأن السيليكون مرن وغير لاصق، فلا يخدش الأواني.

أسئلة الدرس السابع

أولا: ضع علامة (صح) أو علامة (خطأ) أمام العبارات الآتية:-

- ١- الملاعق البلاستيكية أفضل من الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ. ()
- ٢- يجب إشعال عود الكبريت بعيدا عن البوتجاز. ()
- ٣- من غير الضروري توجيهه مقابض الأواني بعيدا عن طرف البوتجاز. ()
- ٤- الأواني المصنوعة من الألومنيوم من أفضل أدوات الطهي. ()
- ٥- من مميزات الأواني ذات الطلاء غير اللاصق انها تسخن بسرعة. ()
- ٦- الملاعق السيليكون تتميز بأنها لا تخدش الأواني. ()
- ٧- من العادات الصحية تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ. ()
- ٨- المقلاة المصنوعة من الألومنيوم سعرها زهيد لكنها تتفاعل مع الأطعمة الحمضية. ()
- ٩- تقطيع الطعام بعيدا عن اليد من إرشادات السلامة في المطبخ. ()

ثانيا: اختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس:

- (الأواني ذات الطلاء غير اللاصق - الملاعق البلاستيكية - المقلاة الألومنيوم - الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ - الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ)
- ١- سعرها رخيص ومطلية بألوان مختلفة من الخارج.
 - ٢- تسخن بسرعة ولا يلتصق بها الطعام.
 - ٣- لا تجمع البكتريا ولا تمتص الروائح.
 - ٤- تتميز بأنها صلبة ومتينة وتدوم فترات طويلة.

ثالثا: فكر ثم اجب:

- ١- وضح كيفية الحفاظ علي سلامتنا في المطبخ.

المحور الثالث الصحة والسلامة للجميع

الموضوع الثامن : إعداد الطعام والشراب الصحي

*حدث بعض الأطعمة غير الصحية لماذا تعتبر هذه الأطعمة غير صحية؟

-كيفية إعداد طعام صحي وشهي ؟

اتبع الخطوات التالية لإعداد طعام صحي :-

أولاً: النظافة الصحية :	<p>(١) اغسل يديك وامسح أسطح المطبخ قبل أن تبدأ بالطهي.</p> <p>(٢) اغسل الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بشكل منفصل مستخدماً المياه النظيفة الجارية.</p> <p>(٣) وضعها في أوعية منفصلة .</p>
ثانياً: الإعداد :	<p>(١) تحقق من وصفة ما تريد إعداده لتتأكد من أن كل المكونات وكميتها موجودة.</p> <p>(٢) استخدم أدوات نظيفة لإعداد وتقطيع الطعام</p>
ثالثاً: طرق الطهي :	<p>(١) تجنب قدر الإمكان قلي الطعام بالزيت لأنه يجعل الطعام دهنياً وغير صحي.</p> <p>(٢) يعد كل من عليّة الخبز أو الشوي أو اللحمير في الفرن طرقاً رائعة لطهي اللحوم،</p> <p>(٣) يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك جيداً.</p> <p>(٤) الدرجة الآمنة والجيدة لطهي الطعام هي ٧٣ درجة مئوية وتهدد باستخدام ميزان الحرارة.</p> <p>(٥) لا تفرط في طهي الخضروات لكي لا تقلل من العناصر الغذائية لمتوفرة فيها.</p> <p>(٦) قم بسلقها أو قليها في مقلاة أو شويها لبضع دقائق فقط.</p>
رابعاً: طريقة التقديم :	<p>(١) ضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم.</p> <p>(٢) أضف الزينة إلى الطبق، مثل شرائح من الليمون أو الفلفل الحار أو أوراق البقدونس الخضراء لإضفاء لون على الطبق،</p> <p>(٣) تأكد من أن نكهة هذه الزينة تمنح أيضاً طعماً لذيذاً لهذا الطبق.</p>



أسئلة الدرس الثامن

اولا:ضع علامة (صح) او (خطأ) امام العبارات الاتية:

- ١-من خطوات إعداد طعام صحي غسل اليدين جيدا ومسح كل الأسطح قبل الطهي . ()
- ٢- ليس من الضروري التحقق من الوصفة المراد إعدادها. ()
- ٣- يجب طهي اللحوم والاسماك جيدا. ()
- ٤-يمكنك إضافة الزينة للطبق عند تقديمه بشرائح الليمون أو البقدونس. ()
- ٥- التحقق من كميات المكونات خطوة هامة في الإعداد للطعام. ()
- ٦-من غير الضروري وضع الطعام في الطبق بشكل منظم. ()
- ٧- يمكنك وضع الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك معا في وعاء واحد. ()
- ٨-قلل الطعام يجعله دهنيا وغير صحي. ()

ثانيا :فكر ثم اجب:

- ١-اذكر خطوات اعداد طعام صحي.

المحور الثالث الصحة والسلامة للجميع

الموضوع التاسع : الإسعاف الأولية



*ماهي حقيبة الإسعافات الأولية؟ وما العناصر التي تتوفر فيها عادة؟

-استخدام الاسعافات الاولية

ينظم الهلال الأحمر ورش عمل لتعليم كيفية القيام بالاسعافات الأولية ومكونات حقيبة

الإسعافات الأولية وكيفية تساعدنا هذه الادوات.

-مكونات حقيبة الاسعافات الأولية:

	يوضع على لدغات الحشرات لمعالجتها	كريم لعلاج اللدغات
	لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح	المقص
	لمعالجة الجروح المفتوحة	شاش معقم
	لف الالتواءات ونشيتها مثل حمالة الذراع	الرباط الطبي (المادة الضاغطة)
	لتطهير الحروق والجروح والخدوش	كريم مطهر
	لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد أو آلام العضلات	الكمادات الباردة أو الساخنة
	لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة	الضمادات اللاصقة
	لتثبيت الرباط على الجرح	شريط لاصق جراحي

-بعض الحالات الطارئة، وما يجب القيام به :-

الحالة الأولى: وقفت دارين على كرسي لتعيد كتابا ثقيلًا إلى رف عال في المكتبة، ففقدت توازنها وسقطت عن الكرسي أرضًا ووقع الكتاب على يدها. فشعرت بالألم في يدها وأصيبت بجرح ينزف في رأسها.

الأدوات المستخدمة من حقيبة الإسعاف الأولية:

(الشريط اللاصق الجراحي- الشاش العقم -الكمامة الباردة-المقص -الرباط الطبي-الكريم الطهر)

الخطوات :

- (١) قص الشاش ليصبح بالحجم المناسب
- (٢) وضعه على الجرح الذي في الرأس لوقف النزيف.
- (٣) استخدم الشريط اللاصق لتثبيت الشاش في مكانه.
- (٤) عندما يتوقف النزيف، ادهن الكريم المطهر لمنع الالتهاب ،
- (٥) وضع كمامة باردة على اليد لتخفيف الألم والكدمات.

الحالة الثانية : ذهب سليم في نزهة، صرخ فجأة. إذ بنحلة قد لسعته في يدها فاحمرت يده وتورمت وبقيت شوكة النحلة مغروزة فيها.

الأدوات المستخدمة من حقيبة الإسعاف الأولية:

(الشريط اللاصق الجراحي-المقص-الملقط الطبي- الشاش المعقم -الكريم العلاج لسعة النحلة)

الخطوات :

- (١) استخدم الملقط الطبي لإزالة شوكة النحلة بعناية.
- (٢) وقم بوضع القليل من كريم علاج الدغات مكان الإصابة.
- (٣) ثم قص شاشًا على شكل مربع وضعه فوق اللسعة.
- (٤) وثبته باستخدام الشريط اللاصق الجراحي.

أسئلة الدرس التاسع

اولا:صحح الكلمات التي تحتها خط:

- ١- يستخدم المقص في الاسعافات الاولية لتثبيت الرباط على الجرح .
- ٢- يستخدم الكريم المطهر في الاسعافات الأولية لتخفيف الالام الناتجة من الاجهاد او الام العضلات.
٣. يستخدم الشاش المعقم في الاسعافات الاولية لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة .

ثانيا:فكر ثم اجب:

- ١- لعب سيف مع مازن في الحديقة وتعثر مازن والتوت قدمه وشعر بالالم .
المواد المستخدمة :
- ٢- عند لعب مي بالكرة مع اصدقائها وفت وجرحت في قدمها .
المواد المستخدمة:
- ٣- تعرض شخص ما لدغات النحل أثناء النزهه .
المواد المستخدمة :

ثالثا : ضع علامة(صح)او علامة(خطأ)امام العبارات الاتية:

- ١- يستخدم الكريم المطهر لتطهير الجروح والخدوش . ()
- ٢ - يجب قطع الملابس بالمقص عند التعرض للاصابة حتى لا تلامس الملابس الجسم . ()
- ٣- استخدام الاسعافات الاولية في حالات الحروق الخطيرة امر ضروري. ()
- ٤-يستخدم الكريم لعلاج اللدغات يوضع على لدغات الحشرات لمعالجتها. ()

المحور الثالث الصحة والسلامة للجميع

الموضوع العاشر : السلامة في المنزل

*هل سبق لك أن رأيت، في حياتك الواقعية أو على شاشة التلفزيون، حالة طوارئ في المنزل متعلقة بالغاز أو الكهرباء؟ ما الذي حدث؟

- كيف نحافظ على السلامة في المنزل ؟

- قد يتسبب توصيل عدة أجهزة الكثرونية في سلك مشترك واحد حريق .
- يتسبب في تصاعد الدخان واضرار في المنزل.
- وتخمد هذه الحرائق بواسطة فريق الإطفاء .

- ما يجب القيام به في الحالات والمواقف الخطرة والمخاطر التالية :-

خطوات الحفاظ على السلامة :	الموقف	المخاطر
<p>١ - غادر المنزل على الفور ولا تضىء أي مصباح كهربى.</p> <p>٢- اتصل برقم طوارئ الغاز الطبيعي (١٢٩) فور خروجك من المنزل والابتعاد عنه.</p> <p>٣- لا تعد إلى المنزل إلا بعد أن تبلغك خدمة الطوارئ أن الوضع أصبح أمنا ويمكنك العودة.</p>	<p>(١) إذا شممت رائحة غاز ذلك يشير إلى تسريبه،</p> <p>(٢) أو مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل دون اشتعاله.</p>	<p>أولاً: تسرب الغاز الطبيعي:</p>
<p>(١) لا تفتح الثلاجة لتحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها،</p> <p>(٢) وتناول الأطعمة الطازجة أولاً.</p> <p>(٣) افصل الأجهزة الإلكترونية من القابس لتجنب تلفها بسبب اندفاع الطاقة الكهربائية فجأة وبشدة.</p>	<p>(١) يمكن أن يدوم انقطاع التيار الكهربائي ساعات أو حتى أيام،</p> <p>(٢) قد يؤدي إلى تلف الطعام في الثلاجة.</p>	<p>ثانياً: انقطاع الكهرباء :</p>
<p>(١) أطفئ كل مفاتيح البوتاجاز</p> <p>(٢) استخدم غطاء المقلاة لإخماد النار، أو قم بسكب بيكربونات الصوديوم عليها،</p> <p>(٣) لا تستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت</p>	<p>قد تندلع الحرائق في المنزل أثناء الطهي في المطبخ، لأن الدهون أو الزيوت قد تشتعل.</p>	<p>ثالثاً: الحرائق في المنزل :</p>

٤) تأكد دائما من توفر طفلية حريق سوانل معدة للاستخدام في المطبخ		
٥) اتصل بخدمة الطوارئ (١٨٠) إذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق.		

أسئلة الدرس العاشر

أولا: ضع علامة (صح) او علامة (خطأ) امام العبارات الاتية:

- ١- لاختام الحريق الناتج عن الزيت ، نستخدم الماء. ()
- ٢ - ليس من الضروري معرفة أرقام الطوارئ المختلفة استعدادا لحالات الطوارئ . ()
- ٣ - قد يحدث حريق بسبب ايصال عدة اجهزة الكترونية في سلك مشترك واحد . ()
- ٤ - ليس من الضروري أن نعرف ما يجب القيام به في حالات الطوارئ في المنزل. ()

ثانيا : اختر الاجابة الصحيحة :

- ١ - احد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام
(أ) ماء نقي (ب) بيكربونات الصوديوم (ج) بنزين
- ٢- عند حدوث تسرب الغاز الطبيعي في المنزل ، علينا الاتصال برقم
(أ) طوارئ الغاز الطبيعي (ب) طوارئ الكهرباء (ج) الاسعاف
- ٣- للحفاظ على السلامة اثناء اندلاع حريق داخل لمنزل علينا التأكد من توفر في المطبخ
(أ) زيت (ب) طفاية الحريق (ج) اجهزة كهربائية

ثالثا: أكمل ما يأتي:

- ١ - عند تسريب الغاز الطبيعي يجب
- ٢- عند انقطاع التيار الكهري يجب ألا تفتح الثلاجة للحفاظ
- ٣- يجب الاتصال برقم طارئ الغاز ١٢٩ عند حدوث
- ٤ - يجب فصل الأجهزة الكهربائية عند
- ٥ -في بعض الأحيان قد تتدلع الحرائق بسبب

المحور الثالث الصحة والسلامة للجميع

الموضوع الحادي عشر : السلامة في استخدام الطلاء

*فكر في غرفة في منزلك، قد تحتاج إلى طبقة جديدة من الطلاء. ما اللون الذي قد تختاره لطلائها ولماذا؟ ما المواد التي قد تحتاج إليه؟

-طريقة (خطوة خطوة):-

١ -يضع مخططا ليفهم ويحدد كيف يريد الطلاء أن يبدو، وأن اللون يحدث فرقا في شكل الغرفة.

٢ - يفكر في المعدات التي يحتاج إليها، واحتياطك السلامة الواجب اتخاذها.

- خطوات طلاء غرفة بأمان وسلامة:-

أولا:حدد الأدوات والمواد التي تحتاج إليها (السلم-طلاء الجدران الداخلية- فرش طلاء - بكرة دهان.)	أولا:حدد الأدوات والمواد التي تحتاج إليها
تأكد من أن السلم في حالة جيدة، كل درجاته ودعاماته مثبتة جيدا. ضع ساقى السلم على سطح مستو لمنع سقوطه	ثانيا:حافظ على سلامتك عند استخدام السلم
أثناء طلاء الجدران الداخلية، اترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوية. إحم عينيك وأنفك ويديك خلال الطلاء، بارتداء قفازات العمل أو مطاطية وقناع الغبار ونظارات الأمان.	ثالثا:احم نفسك
قم بتخزين الطلاء بعيدا عن مصادر الحرارة . يفضل في مكان بارد وجاف بعيدا عن الأطفال والحيوانك الأليفة. وتأكد من أن أوعية الطلاء مغلقة بإحكام.	رابعا:خطر اندلاع حريق

تذكر أن

-لا تنطبق خطوات السلامة هذه فقط على النقاش المحترف،

- فيمكن لأي شخص يريد القيام بمشروع طلاء صغير بنفسه،
- أن يتبعها ويحول أي غرفة، بسلامة ونجاح، إلى مساحة جديدة وفريدة من نوعها!

أسئلة الدرس الحادي عشر

أولاً: ضع علامة (صح) أو علامة (خطأ) أمام العبارات الآتية:

- ١ - عند القيام بمشروع طلاء يجب التأكد من غلق أوعية الطلاء بإحكام ()
- ٢- أول خطوة عند القيام بمشروع طلاء هي وضع مخطط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء ان يبدو ()
- ٣- ليس من الضروري التفكير في احتياطات السلامة الواجب اتخاذها عند القيام بمشروع طلاء ()
- ٤- اثناء طلاء الغرفة نحتاج سلم، وطلاء للجدران الداخلية وفرش طلاء وبكرة دهان ()

ثانياً: اختر الإجابة الصحيحة:

- ١ - أي الأدوات نحتاجها أثناء عملية الطلاء
(أ) بكرة دهان (ب) مقص (ج) رباط طبي
- ٢- لتجنب اندلاع الحريق عند الطلاء يجب
(أ) ارتداء القفازات (ب) تخزين الطلاء في أماكن ذات درجات حرارة منخفضة
- ٣- من إرشادات طلاء غرفة بسلامة وأمان
(أ) عمل وجبة غذائية صحية (ب) الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم

ثالثاً: فكر ثم اجب:

- ١- لماذا من المهم تخزين الطلاء بعيداً عن مصادر الحرارة؟
- ٢ - ناقش كيف يمكنك ان تحمي نفسك اثناء عملية طلاء غرفة؟
٣. بما تنصح صديقك الذي يخزن علب الطلاء في المطبخ؟

المحور الثالث الصحة والسلامة للجميع

شخصيات مصريه مؤثرة
السير مجدي يعقوب

*ماهي المهارات والاهتمامات التي تعتقد أن على العاملين في المجال الطبي امتلاكه؟

-السير مجدي حبيب يعقوب-

-أستاذ في طب القلب يحظى بالشهرة والتقدير على المستوى العالمي وله مسيرة مهنية ناجحة ومحب جدا لوطنه مصر.

-طب القلب:-

-فرع من فروع الطب يعنى بدراسة صحة القلب

-حياته:-

-ولد في محافظة الشرقية في مصر

-سكن وعمل في جميع أنحاء العالم، ومنها المملكة المتحدة، وأمريكا، ونيجيريا، وإثيوبيا، وجامايكا بالإضافة إلى مصر.

-كان والده جراحا يعمل في مجال الصحة العامة.

-حصل على منحة دراسية لدراسة الطب في جامعة القاهرة في الخامسة عشر من عمره.

-شارك في العديد من الإجراءات الطبية المشوقة.

-اسس اكبر برنامج لزراعة القلب والرئة في العالم.

- تم في إطاره إجراء أكثر من ٢٥٠٠ عملية جراحية.

- أول جراحة قلب مفتوح في نيجيريا :-

في عالم ١٩٧٤، أثناء اصله كاستاذ في جاسعة نيجيريا، شارك في إجراء أول جراحة

مؤسس ورئيس جمعية سلسلة الأمل الخيرية، تعني بعلاج الأطفال الذين يعانون من أمراض القلب في البلدان التي دمرتها الحروب والبلدان النامية .

-مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب (MYF):-

-في ٢٠٠٨، أنشأها مع زملائه.

-تدير المؤسسة مشروعاً طموحاً في مركز أسوان للقلب لتعزيز عافية الشعب المصري.

-يتم تمويل المشروع بالكامل من خلال التبرعات.

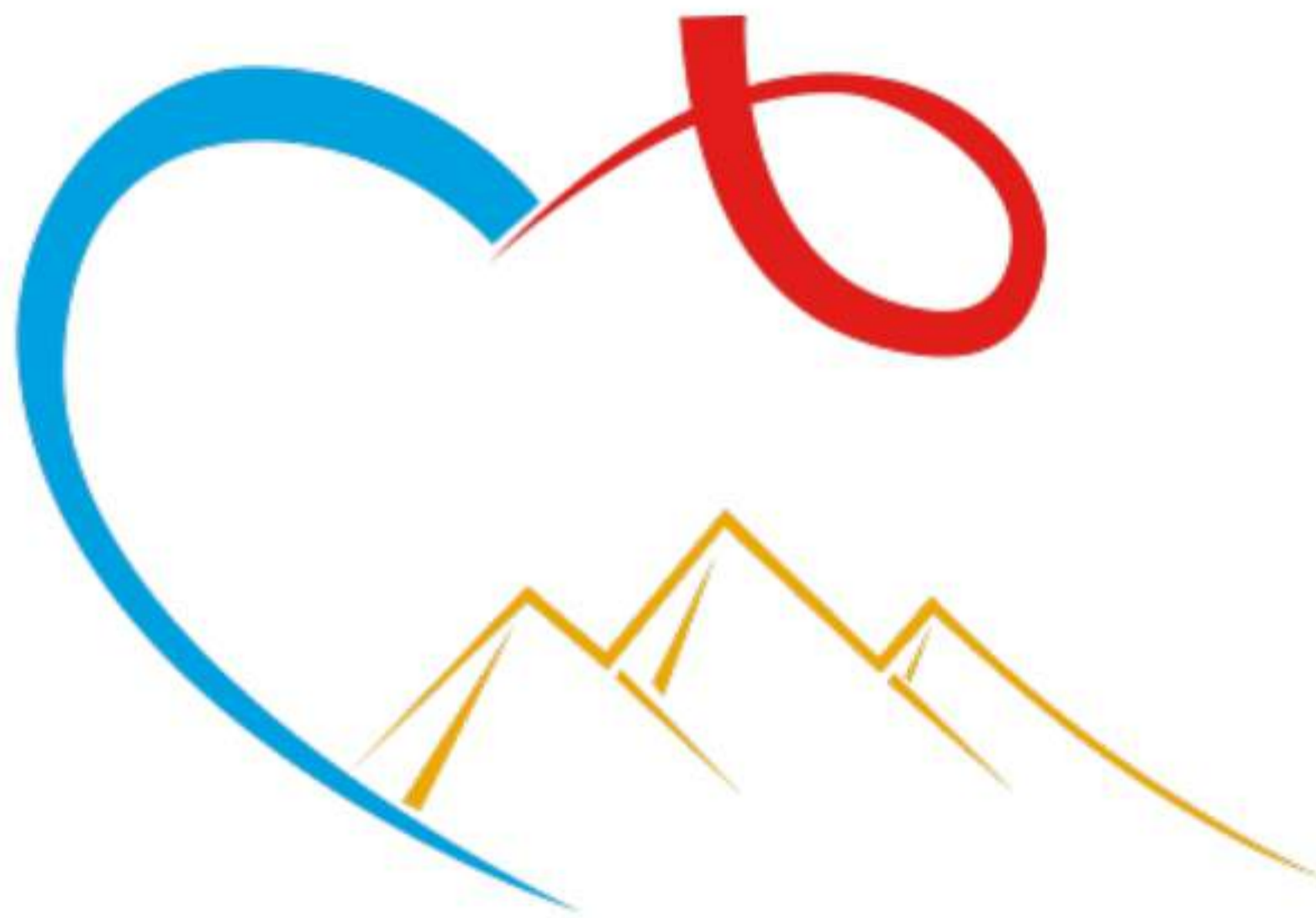
-يقدم خدمات طبية حديثة ومجانية لأفراد المجتمع المصري وخاصة الفقيرة والمحرومة.

-مركز مجدي يعقوب العالمي للقلب، في القاهرة :-

-تعمل المؤسسة حالياً على بناء "مركز مجدي يعقوب العالمي للقلب، في القاهرة

-سيقدم علاجاً مجاناً وعالي الجودة للأطفال والشباب والبالغين الذين يعانون من أمراض القلب

-تدريبات مكثفة للأطباء والممرضات، والعلماء المصريين، وأبحاث رائدة في مجال أمراض القلب.



مؤسسة مجدي يعقوب
لأمراض وأبحاث القلب

أسئلة السير مجدى يعقوب

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو خطأ):-

- () (١) مجدى يعقوب هو أستاذ في طب الكبد يحظى بالشهرة والتقدير لى المستوى العالمي.
- () (٢) ولد مجدى يعقوب في محافظة الشرقية في مصر.
- () (٣) حصل مجدى يعقوب على منحة دراسية لدراسة الطب في جامعة القاهرة في الـ ٢٥ من عمره.
- () (٤) طب القلب هو فرع من فروع الطب يعنى بدراسة صحة القلب.
- () (٥) مجدى يعقوب سكن وعمل في جميع أنحاء العالم .
- () (٦) شارك مجدى يعقوب في إجراء أول جراحة قلب مفتوح في جنوب افريقيا .
- () (٧) اسس اكبر برنامج لزراعة القلب والرئة في العالم، تم في إطاره إجراء أكثر من ٢٥٠٠ عملية جراحية.

السؤال الثانى : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

- ١ - هو طبيب كبير له مسيرة مهنية ناجحة في جراحة القلب ومحب جدا لوطنه مصر.
(مجدى يعقوب -مصطفى مشرفة - أحمد وزيل)
- ٢-كان والد مجدى يعقوب يعمل
(مهندس كيميائي -طبيبا- جراحا)
- ٣-في عام ٢٠٠٨، أنشأ مجدى يعقوب مع زملائه..... بمدينة أمتوان

المحور الثالث الصحة والسلامة للجميع

المستكشف النشاط: وصفية نزرين

*ما نوع النشاط البدني الذي تحب ممارسته؟ كم مرة تقريبا تشارك في مثل هذا النشاط؟ إذا كان بوسعك ممارسة أي رياضة أو نشاط بدني، فماذا تختار؟

وصفية نزرين :

- متسلقة جبال، ناشطة.

- مستكشفة نشطة لدي ناشيونال جيوغرافيك.

- هي أول شخص بنغلاديشي يتسلق القمم السبع.

-أي أعلى قمم جبال في القارات السبع.

- تعني بعقلها وجسدها بتناول التغذية الصحيحة لكي تنجح في حياتها ومغامرتها.

تتبع نظاما غذائيا نباتيا صحيا :

- يتضمن الأطعمة التي تزودها بالبروتينات، مثل العدس والمكسرات والفاصولياء لبناء

عضلات قوية .

- نتناول العمة تحتوي طى مستويك عالية من الكربوهيدرات، مثل الأرز والفاكهة والخضروات

والحبوب الكاملة .

يجب ان تكون قوية جدا لتتمكن من :-

(١) حمل كل معداتنا لتسلق الجبال

(٢)المحافظة على طاقتها وقدرتها على التحمل خلال الرحلات الطويلة.

النشاطات والتخطيطات التي تقوم بها:

- يجب أن يكون عقلها قويا ومرنا لتكون قادرة على اتخاذ القرارات الصائبة بسرعة.

- تمارس التأمل واليقظة الذهنية بانتظام لتصفية عقلها.

- تؤمن بأنها تستطيع فعل شيء [29] وتسلق الجبال وهو نشاط خطير.

- تنظم وتخطط وتحضر لرحلاتها.
- تتحقق من كل معداتها .
- ترسم المسار الذي ستسلكه وتحضير فريقها وتدريبه.
- تعتقد بأننا كلا نحتاج إلى تسلق جبالنا الخاصة، سواء أكانت عقلية أم جسدية.

أسئلة وصفية نزرين

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

- () (١) وصفية نزرين متسلقة جبال، ناشطة، ومستكشفة نشطة لدي ناشيونال جيوغرافيك.
- () (٢) وصفية نزرين هي أول شخص هندي يتسلق القمم السبع.
- () (٣) وصفية نزرين تتبع نظاما غذائيا نباتيا صحيا.
- () (٤) لا تتناول أطعمة تحتوي على مستويات عالية من الكربوهيدرات، مثل الأرز والفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة
- () (٥) يجب أن يكون عقل وصفية قويا ومرنا لتكون قادرة على اتخاذ القرارات الصائبة بسرعة.
- () (٦) تمارس وصفية التأمل واليقظة الذهنية على فترات متباعدة لتصفية عقلها.
- () (٧) تعتقد وصفية بأننا كلا نحتاج إلى تسلق جبالنا الخاصة، سواء أكانت عقلية أم جسدية.

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

- ١- أي أعلى قمم جبال في القارات السبع.
(القسم السبع -البحار السبع -الأنهار السبع)
- ٢- دولة وجنسية وصفية نزرين هي
(الهند - باكستان - بنجلاديش)

أسئلة المحور الأول

أولاً: ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة:

- () 1. يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على المشروبات الغذائية.
- () 2. تعتبر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة.
- () 3. يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون.
- () 4. الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية.
- () 5. يتم إضافة الليمون للشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتيريا.
- () 6. الشراب الصناعي يحتوي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي.
- () 7. يستخدم الكريم المطهر في الإسعافات الأولية لتثبيت الرباط على الجرح.
- () 9. استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق أمر ضروري.
- () 10. عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز.
- () 11. يفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها.
- () 12. إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها.
- () 13. يساعدنا شرب (٨) أكواب من الماء يوميا على التخلص من السموم.
- () 14. الكريوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها .
- () 15. للوقاية من الأمراض نحرض على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات المتنوعة .
- () 16. يعتبر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان ()
- () 17. الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي
- () 18. نستخدم المعالق المسطحة المصنوعة من السيليكون لأنه لاصق وغير مرن
- () 19. إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحمية من العفن والبكتريا

ثانياً: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- 1- الضمادات اللاصقة تستخدم ل.....
(لف الالتواءات - تضميد الجروح -لتخفيف الآلام - لمعالجة الجروح)
- 2- شرب (٨) أكواب من الماء يوميا يساعد على طرد.....م نالجسم
(الكربوهيدرات - السموم - الفيتامينات - البروتينات)
- 3- نحتاج إلى..... للحفاظ على صحة العظام والإسنان.
(الكالسيوم - الحديد -الصوديوم - السموم)
- 4-تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من
(الدهون - الفيتامينات - الكربوهيدرات - المعادن)
- 5- يعتبر..... من الوجبات السريعة الصحية.
(الترمس - البطاطس المقلية - الدجاج المقلي - الحلوي)
- 6-الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من.....
(الفيتامينات - السكريات - الدهون - النشويات)
- 7- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو.....
(الملح - البكتيريا والعفن - الماء - الخل)
- 8- المشروبات .. غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة.
(الغازية -الصناعية -المعلبة - الطبيعية)
- 9- يعتبر الأرز والبطاطس من
(السكريات - النشويات - الفيتامينات - الماء)
- 10- الأواني المصنوعة من خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة
(الألومنيوم - البلاستيك - الاستانلس - السيليكون)
- 11- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام
(بيكربونات الصوديوم - زيت - ماء نقي -الماء)
- 12-.....من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.

(الكالسيوم – الحديد-الفسفور - الماء)

13-احرص عند إعداد الشراب الصناعي على إضافة السكر عندما الشراب.....

(باردا- ساخنا - دافئا – معقما)

15-..... على كميات كبيرة من الدهون التي تؤثر على نظامنا الغذائي.

(الوجبات السريعة - البقوليات - الوجبات الصحية - الخضروات)

16 - من مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم أن

(ثمنها غالى - لونها واحد - ثمنها خيس - تتفاعل مع الأطعمة)

16 - السبب الرئيسي فى فساد الأطعمة

(الماء - برودة الجو - البكتريا -نظافة الأواني)

17 - لكى يكون النظام الغذائى متوازنا يجب أن يحتوى على كمية كبيرة من

(الفيتامينات -الدهون -السكريات - الزيوت)

18 - من طرق الطهي غير الصحية.....

(السلق -القلي - الإعداد على البخار -الشوى)

19- الطعام قد..... إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة.

(لا يتغير -يقل-ينضج-يتعفن)

20- أواني الطهي المصنوعة من تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

(السليكون -الإستانليس استيل - الألومنيوم - مواد غير لاصقة)

ثالثا: أسئلة التوصيل :صل من (أ) ما يناسبه من (ب):

العمود(ب)	العمود(أ)
أ- ذا تركتها خارج الثلاجة لفترات	1- الشراب الطبيعي غني بالفيتامينات والاملاح المعدنية
ب- لأنه يحتوى على الفاكهة	2-مقلاة الألومنيوم قد تتفاعل مع الاطعمة الحمضية
ج- عند التعرض لدرجة حرارة عالية	3- الخضراوات والفواكه تصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة
د- في الوجبات السريعة	4- يحتاج الأطفال إلى وجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية

5- غالبا ما تكون نسبة الفيتامينات و املاح المعدنية	ه -يتم تسخينه للقضاء على البكتريا
--	-----------------------------------

-2

العمود (أ)	العمود (ب)
1- إذا كان السكر المستخدم في صناعة الشراب غير نظيف	أ- طرقا صحية لطهي اللحوم
2- نستخدم الاواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم	ب- فإن لون الشراب يبدو داكنا جدا
3- يجب تجنب طهي الخضراوات لفترات طويلة لانه	ج- لانه لا يتفاعل مع الاطعمة الحمضية
4- تعد عملية الخبز و الشوي و التحمير في الفرن	د- يجعل الطعام غير صحي
	ه - يقلل من العناصر الغذائية المتوفرة فيها

-3

العمود (أ)	العمود (ب)
1- من المكونات المهمة في حقيبة الإسعافات الأولية	أ- إذا كان هناك تسرب غاز
2- غادر المنزل فوراً ولا تضيئ مصابيح كهربائية	ب- يمكن أن ينتج عنة اشتعال حريق
3- عند إعداد الشراب الصناعي يجب تسخينه عند درجات حرارة مرتفعة	ج- الضمادات اللاصقة والضمادات الضاغطة
4- إيصال عدة جهازة كهربائية سلك مشترك واحد	د- للقضاء على البكتريا
5- في حالة الإصابات الخطيرة عليك الاتصال برقم ١٢٣	ه -من المخاطر التي تواجهنا عند إعداد الطعام
	و- المخصص لخدمة الإسعاف

رابعاً: اكمل ما يأتي:

صحتنا.

(1) يجب ممارسة..... يوميا للحفاظ على

- (2) يحتاج الجسم لمساعدته على مقاومة الأمراض.
- (3) نجد الدهون الصحية في.....
- (4) يحتوي السمك على فيتامين.....
- (5) الحديد عنصر مهم ل
- (6) تعتبر الوجبات طعاما غير صحي.
- (7) يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلا من المشروبات.....
- (8) السبب الرئيسي في فساد الأطعمة.....
- (9) يتم تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على
- (10) من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة أنها قد تكون..... عند خدش الطلاء.
- (11) ليس من الأمان مساعدة الأشخاص المصابة بحالات
- (12) يجب ألا أي مصباح كهربى عند وجود تسريب للغاز الطبيعي.
- (13) يحتاج خاصة لوجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لتساعد أجسامهم على النمو.
- (14) الشراب الطبيعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير
- (15) من الممكن أن تتفاعل المقلاة المصنوعة من الألومنيوم مع الأطعمة عند التعرض لدرجات الحرارة العالية.
- (16) عند حدوث تسرب للغاز الطبيعي فى المنزل ، علينا الاتصال برقم
- (17) طريقه الطعام من طرق الطهى غير الصحية
- (18) الترمس من الوجبات الخفيفة الذى يحتوى على نسبة عالية من
- (19) اللبن البقرى أخف وأسهل فى الهضم من اللبن
- (20) السبب الرئيسى لفساد الأطعمة البكتريا و

خامسا : فكر ثم اجب:

- 1-اكتب ثلاثة من العناصر الأساسية التي يجب أن تتضمنها حقيبة الإسعافات الأولية
- 2-كم عدد أكواب الماء التي يجب أن نتناولها يوميا ؟
- 3- ما الفائدة من وضع مخطط مسبق لوجباتنا الغذائية ؟
- 4-ما العناصر الغذائية المشتركة المتوفرة في اللبن والبيض واللحم؟
- 5-ما المنتجات الغذائية المصنوعة من اللبن ؟
- 6-لماذا تكون الوجبات السريعة مضرّة؟
- 7-كيف نحافظ على الطعام من التلف ؟
- 8-لماذا يفضل الشراب الطبيعي عن الشراب الصناعي ؟
- 9-لماذا يفضل إضافة السكر للماء عند إعداد الشراب وهو ساخن ؟
- 10-لماذا يتم إضافة المواد الحافظة عند تصنيع الشراب ؟
- 11- لماذا يتم تسخين الشراب جيدا قبل تصنيعه؟
- 12- لماذا يعد الألومنيوم مصدر خطر في صناعة الأواني ؟
- 13-ما أهمية الألياف للجسم؟
- 14- ما أهمية البروتينات ؟
- 15- اذكر نوعين من الكربوهيدرات؟

مهارات مهنية-الصف الرابع
اليوم:- / / التاريخ:- / /

المحور الرابع



الرؤية الفنية

للعالم

المحور الرابع: الرؤية الفنية للعالم

الموضوع الأول: تصميم الحدائق وأنواع النباتات

*ما الأنشطة التي تستمتع بالقيام بها في الحديقة؟

-مساحات خضراء جميلة:

حديقة أنطونيداس : أقدم حديقة عامة في مدينة الاسكندرية وهي مكان رائع يستمتع بها المجتمع بالمساحات الخضراء الواسعة.



-أهمية الحدائق:

- 1-فهي مكانا للاستمتاع والتعلم والتأمل تتيح مجالا للمرح والتعلم .
- 2-مفيدة للبيئة حيث تساعد النباتات الموجودة علي تقليل التلوث عن طريق امتصاص غاز ثاني اكسيد الكربون من الهواء الجوي وتطلق غاز الأكسجين .

-أنواع الحدائق:

*تختلف أنواع الحدائق عن بعضها من حيث :

- أنواع النباتات والعناصر الأخرى مثل : الأرصفة والممرات والبرجولات (التشريعات الخشبية)ومعدات العاب الصغار.
- وجود مساحات مائية مثل البرك .
- تصميماتها فمنها محاكي للطبيعة ومنها المبالغ في تصميمه.

-بعض الخصائص التي يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق :

*نوع النباتات والحجم الذي ستصل اليه بعد نموها فقد تكون :

1-نباتات حولية مزهرة (ستتمو لمدة عام فقط)

2- نباتات معمرة مزهرة (ستبقي أكثر من عام)

*ألوان وأشكال النباتات فبعضها لديه أوراق ألوانها زاهين أو باهتين وقد تكون (طويلن أو مستديرة أو شائكة)

*وجود أماكن للظل للاسترخاء ، ومساحات مشمس مفتوحة للعب والركض ومقاعد للجلوس عليها القراءة ونافورة للجلوس بالقرب منها للاستمتاع بالصوت الهادئ

*تصميم الحدائق الكبيرة لتحتوي علي مساحات خضراء مختلفة تتميز كل منها بنشاطات مختلفة.

أسئلة الدرس الأول

أولاً: اكتب كلمة (صواب) أمام العبارة الصحيحة وكلمة (خطأ) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١ - تساعد الحدائق على زيادة نسبة تلوث الهواء ()
- ٢- النباتات المعمرة نباتات تنمو في نصف عام ()
- ٣- تمتص النباتات غاز ثاني اكسيد الكربون من الهواء وتطلق غاز الأوكسجين ()
- ٤ - يجب الاهتمام بشكل الحديقة عند تصميمها ()
- ٥- النباتات الحولية نباتات ستنمو لمدة عام واحد فقط ()
- ٦- تتشابه جميع الحدائق في تصميمها ()

ثانياً: اختر الإجابة الصحيحة:

- ١ - ستنمو النباتات الحولية خلال
(عام- شهرين- ثلاثة أعوام)
- ٢- تتيح المنتزهات و مجالاً للمرح والتعلم وتأمل الطبيعة .
(المدارس- المستشفيات- المكتبات)
- ٣ . الحدائقللبيئة.
(مضرة -مشتته ملوثة)
- ٤- تساعد النباتات بالحدائق على تقليل تلوث الهواء بامتصاصها غاز من الهواء وإطلاقها غاز الأوكسجين
(ثاني اكسيد الكربون- النيتروجين -الأوكسجين)
- ٥- كل مما يلي من الخصائص التي يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق ما عدا
(حجم النبات -نوع النبات- تلوث النبات)
- ٦- تحتوي الحدائق على انواع كثير من
(السيارات-النباتات-الكتب)

المحور الرابع: الرؤية الفنية للعالم

الموضوع الثاني: العناية بالاقمشة والملابس

*ما قطعة الثياب المفضلة لديك؟ ولماذا تحبها؟

- الاهتمام بالملابس وبكوكب الأرض؟

1-توفر العناية بالملابس المال: لأنها تساعد في الحفاظ علي الملابس بحالة جيدة لفترة أطول

2-الاهتمام بالملابس مفيد للبيئة: لأن شراء كمية أقل من الثياب يعني استخدام عدد أقل من

-الاهتمام بالملابس عن طريق:

يجب مراعاة الآتي: فرز الملابس حسب لونها(الملابس البيضاء، ذات الالوان الفاتحة، المتشابهة في درجة اللون، الملابس الداكنة) ونوع قماشتها(الثقيلة، الخفيفة) ومدى اتساخها	غسل الملابس
يجب معالجة البقع علي الفور او قبل غسيل الملابس	معالجة البقع
-استخدام الياة الباردة لغسل الملابس: لان استخدام المياه الباردة يستخدم طاقة اقل. -تجنب استخدام آلة التجفيف المستهلكة للطاقة. -استخدام حبل الغسيل او رف تجفيف الملابس.	المحافظة علي الملابس لمدة اطول ومرعاة البيئة
الملابس المكوية تكون أكثر اناقة ،ولكن يجب توخي الحذر وطلب مساعدة شخص بالغ عند كي الملابس.	كي الملابس
خزن الملابس بعناية ، من خلال تعليق قطع الثياب او طيها وتخزينها بشكل مرتب .	تخزين الملابس

-تعليمات التنظيف غلى ملصقات الملابس:

يجب التحقق من رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها.

يغسل في الغسالة بمياة باردة



يكوى علي درجة حرارة منخفضة



يغسل باليد فقط



لا يكوى



أسئلة الدرس الثاني

أولاً: اكمل ما يأتي:

- ١- العناية بالملابس تساعد على توفير.....
- ٢- شراء كمية.....من الملابس يعني استخدام موارد أقل
٣. غسل الملابس البيضاء منفصلة عن الملابس الحمراء هو للملابس
- ٤- الملابس الصديقة للبيئة هي الملابس المصنوعة من
٥. الأقمشة الأفضل للبيئة هي الأقمشة المصنوعة من

ثانياً : ضع علامة (صح) او علامة (خطأ) امام العبارات الاتية:

- ١-يمكن غسل الملابس البيضاء مع الملابس الداكنه ()
- ٢ - شراء كمية من الثياب يضي استهلاك موارد اكثر ()
- ٣ -الملابس الصوفية ناعمة وخفيفة الوزن ()
- ٤- الكتان من الملابس خفيفة الوزن ()
٥. الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة ()

ثالثاً فكر ثم اجب:

اذكر خطوات الاعتناء بالملابس.

المحور الرابع: الرؤية الفنية للعالم

الموضوع الثالث: تصميم علامة تجارية

*أساسيات تصميم علامة تجارية:

-العلامة التجارية:

تعبر العلامة التجارية لشركة ما عن هوية هذه الشركة

-أهميتها:

توضح لعملاء الشركة طبيعة وأهمية عملها.

-شعار الشركة:

هو رمز يوضح المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة لعملائها .

- عند تخطيطك لإنشاء علامة تجارية للشركة يجب معرفة:

١ - الرؤية التي تهدف الشركة الي تحقيقها .

٢ - القيم المهم بالنسبة إلي الشركة.

٣-لماذا قد يرغب الناس في التعامل تجاريا مع الشركة ؟

-أهمية الصور:

تستخدم العلامات التجارية الناجحة كلا من الكلمات والرموز والصور والرسوم المناسب

حتي يمكن التعبير عنها بشكل فعال .



أسئلة الدرس الثالث

أولاً: ضع علامة (صح) أو علامة (خطأ) أمام العبارات الآتية:

- ١- يعبر شعار الشركة عن هويتها ()
- ٢- الروية التي تهدف لها الشركة مهمة للانشاء العلامة التجارية ()
٣. استخدام الصور والرسومات ليس ضروريا في تصميم العلامة التجارية ()
- ٤- الشعار الصغير يمكن قراءته بسهولة ()
٥. لا يوجد فرق بين شعار الشركة والعلامة التجارية للشركة ()

ثانياً: اكمل العبارات الآتية مستخدماً بنك الكلمات:

(الصور - العلامة التجارية - المستهدفة - شعار الشركة - الالوان)

- ١- يعتبر الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو.....
- ٢- الفئات الأساسية التي تقوم الشركات بتسويق المنتجات لها تعرف بالاسواق.....
٣. تقوم بتوضيح طبيعة عمل الشركة للعملاء
- ٤- تستخدم العلامات التجارية الكلمات و..... المناسبة للتعبير عنها بشكل جيد

ثالثاً: اكمل ما يأتي

- ١ - شعار الشركة هو يوضح المشروع الذي تقوم به الشركة
- ٢ توضح لعملاء الشركة طبيعة عمل الشركة
٣. نجد صعوبة في قراءة شعار الشركة إذا كان
- ٤- عند التخطيط لانشاء علامة تجارية لشركة يجب معرفة
- جاصورة
٥. تعبر العلامة التجارية عن.....الشركة.

المحور الرابع: الرؤية الفنية للعالم

الموضوع الرابع: مبادئ التصميم الجيد

*فكر بمبنى جذاب أعجبك تصميمه .ما الذي يجعلك تشعر به؟

-إبداعات التصميم :-

*يشكل التصميم موضوعا شائعا في هذه الأيام، فالتصميم أعمق من مجرد ما يبدو عليه مظهر شيء ما .

-ما هي أهمية التصميم:

* يجعل استخدام الأشياء سهلا.

-مبادئ التصميم الجيد:

• الأسهل في الاستخدام .

• أن يكون بسيطا لتستطيع جميع الفئات استخدامه .

• يوفر الحل المناسب للعمل المطلوب .

• علي المصمم أن يفكر بنفس طريق المستخدم .

• إمكانية إعادة استخدام المنتج النهائي أو إعادة تدويره بعد استهلاكه حتي لا يؤثر

سلبيا في كوكب الأرض .

-مجموعة التركيز:

هي مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في السوق ،

فاذا كانت لديهم مشكلة في الاستخدام فهذا يعني أنه يجب علي المصممين العمل علي تحسين التصميم .



أسئلة الدرس الرابع

أولاً: أكمل ما يأتي:

- ١ - من مبادئ التصميم الجيد
- ٢ - توجد مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتج قبل عرضه في الأسواق تسمى
- ٣- يصمم المنتج حتى لا يؤثر سلباً في كوكب الأرض عن طريق

ثانياً : ضع علامة (صح) او علامة (خطأ) في العبارات الآتية:

- ١ - عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطاً ومناسباً لجميع الفئات ()
- ٢ - يجب تصميم المنتج ليتم استخدامه مرة واحدة فقط ()
- ٣- لكي يتم عمل أي منتج لابد من عمل تصميم له ()
- ٤- لابد من تجربة المنتج من خلال مجموعة التركيز قبل عرضه للبيع ()

ثالثاً: أجب عما يأتي:

- ١ - اذكر ما هي مبادئ التصميم الجيد.
- ٢ - ما هي مجموعة التركيز؟
- ٣- ما هي أهمية التصميم؟

المحور الرابع: الرؤية الفنية للعالم

الموضوع الخامس: الإعلان عن منتجك

*الحملة الإعلانية:

-الإعلانات :

توفر المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات وأنه من دونها قد لا يعرف بعض

الناس عن الأشياء المتوافرة لهم.

-أهمية الإعلان :



• نقل المعلومات عن منتج أو خدمة معينة.

• إعلام الناس أو تثقيفهم وإقناعهم بالمنتج .

• مساعدة الناس علي تذكر المنتج او العمل التجاري .

-الإعلان الناجح يجب أن تتوافر فيه بعض النقاط :

١- يعكس بشكل مستمر و واضح العلامة التجارية للشركة .

٢- يجذب ويلفت انتباه الناس .

٣- قابلا للتصديق ومميزا وفريدا ولا ينسي .

-التسويق الشفهي :

هو اقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين قاموا بتجريب هذا المنتج .

-أمور يجب أن تتبعها الشركات لضمان نجاح الحملة الإعلانية :

• ابتكار شعار : يجب أن يقتصر لشعار علي بضع كلمات (ثلاثة فقط)

• القدرة علي التنافس : يجب معرفة كل المستجدات عن المنافسين للشركة لإعداد

إعلانات بارزة وجذابة .

• الصدق في الإعلان : يجب أن تكون المعلومات صادقة وصحيحة ، وذلك لأن

العملاء سيكتشفون عدم صدق المعلومات عند إعطاء معلومات خطأ في الاعلان

ويعتبر ذلك من الأشياء الغير قانونية .

أسئلة الدرس الخامس

أولا: ضع علامة (صح) او علامة (خطأ) أمام العبارات الآتية:

- ١- الإعلان الناجح يلفت انتباه الناس ()
- ٢- سينجح الاعلان عندما لا تتوافر المعلومات المهمة عن المنتجات في الاعلان ()
- ٣- يجب أن يكون الشعار اكثر من ٥ كلمات ()
- ٤- المعلومات الخطا في الإعلان لا يعاقب عليها القانون ()
- ٥ - الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة ()

ثانيا: أكمل ما يأتي:

- ١- تقوم بتوفير المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات
- ٢- التسويق..... هو القناع العملاء بشراء منتج عن طريق علاء اخرين قاموا بتجريبه
- ٣- يجب أن يقتصر الإعلان على ٣ كلمات
- ٤- يجب إعطاء ملومات في الإعلان حتى لا يعتبر الاعلان غير قانوني
- ٥-من الضروري معرفة كل جديد عن الشركة ليتم إعداد إعلانات جديدة

ثالثا: اجب عما يأتي:

- ١- عرف الاعلان.
- ٢- وضح أهمية الاعلان.
- ٣- عرف التسويق الشفهي.
- ٤- ما هي الامور التي يجب اتباعها لنجاح الحملة الاعلانية للشركة؟

المحور الرابع: الرؤية الفنية للعالم

شخصيات مصرية مؤثرة حسن فتحى

*نشأته:

- ولد في محافظة الإسكندرية .
- درس الهندسة المعمارية في جامعة القاهرة.
- لم يتأثر بالعمارة الغربية وتأثر بدلا من ذلك بالأنماط المحلية والتقاليد الريفية البسيطة.
- كان مهندسا معماريا وأستاذا جامعيا مصرية ولقب بمهندس الفقراء.

*أهم إنجازاته:

- من رواد مجال العمارة وشجع علي استخدام مواد البناء الطبيعية مثل مادة الطين .
- درب السكان المحليين على صنع مواد البناء، وساعدهم على تشييد مبانيهم ومساكنهم الخاصة
- صمم أكثر من ١٧٠ مشروعا منها العقارات السكنية ومباني مجتمعية وخدمية .
- شارك في تصميم قرية القرنة الجديدة في محافظة الأقصر خلال الفترة من ١٩٤٦ و ١٩٥٢ لتوفير مساكن ملائمة ومنخفضة التكاليف.
- تم تصميم كل الغرف في القرية لتتمتع بعزل وتهوية جيدة مع اسقف عالية وفناء مغلق وجدران مثقبة.

- أطلق علي هذا الأسلوب في التصميم اسم العمارة(الخضراء او المستدامة)
- تدهورت حالة المباني الأصلية في قرية (القرنة الجديدة)وأصبحت في حالة سيئة
- الآن لذلك شاركت منظمة اليونيسكو في محاولة حماية مباني القرية منذ عام ٢٠٠٩



المحور الرابع :الرؤية الفنية للعالم

المستكشف النشط

نيروبا راو

- نشأتها:

- رسامة نباتية من الهند.

- تريد المساعدة علي حماية الحياة النباتية الفريدة في الهند.

- تري ان مساعدة الناس علي التفاعل مع الطبيعة التي تحيط بهم هي المفتاح لحماية الحياة

النباتية

-تري صعوبة في فهم الاشخاص للنباتات والاشجار علي الرغم من كونها حجر الاساس
للبيئة الطبيعية والتي تعتمد علي الحيوانات والطيور.

- قامت بتوثيق مشروعها عن النباتات والأشجار من خلال الرسم .

- تعمل مع خبراء في علم النبات عند رسم النباتات والأشجار لكي تكون لوحاتها دقيقة من

الناحية العلمية.

- تقوم برسم التفاصيل بدقة وتركز علي كل الأجزاء المهمة في النباتات كالأزهار والأوراق والبذور.

-اشتهرت لوحاتها في العديد من الكتب الخاصة بالنباتات والحيوانات في الهند وأيضا علي

أغلفة الروايات الشهيرة.

- تعمل حاليا علي كتاب للأطفال يتناول النباتات الغريبة والرائحة في الهند بما فيها النباتات السامة

والنباتات اكلة اللحوم ونبات اليام قدم الفيل الذي تفوح منه رائحة اللحوم المتعفنة.



الاختبار الأول

السؤال الأول: أولاً: فكر وأجب

1- العلامة التجارية لها أهمية كبيرة أنكر واحدة منها

2 - ما أهمية البروتينات

ثانياً: أكمل العبارات الآتية:

1- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلا من المشروبات

2- يجب ان يقتصر الشعار علي كلمات فقط

3- المساحات الخضراء تمتص غاز

السؤال الثاني: صل ما في العمود (أ) ما يناسبه في العمود (ب)

ب	أ
أ- الاعلان ()	١ - قماش الصوف
ب- تساعد علي اللعب ()	٢ - يوفر المعلومات المهمة عن المنتج
ج- يجعل الطعام غير صحي ()	٣- الخضراوات والفواكه تصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة
د- اذا تركتها خارج الثلاجة لفترات طويلة ()	٤ - المساحات المشمسة بالحديقة
هـ- مصدره الاغنام ()	٥- يجب تجنب طهي الخضراوات لفترة طويلة

السؤال الثالث : ضع علامة (صح) أو علامة (خطأ) امام العبارات الآتية:

- 1- عند عمل أي تصميم يجب ان يكون بسيط ومناسب لكل الاعمار ()
- 2- الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة ()
- 3- عند الطهي يجب ان تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز ()
- 4- يعتبر الكتان من أنواع الاقمشه ثقيلة الوزن ()
- 5- إبقاء اللحوم والالبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر علي صلاحيتها ()

الاختبار الثاني

السؤال الأول: ضع علامة (صح) أو علامة (خطأ) امام العبارات الاتي:

- 1- الاعلان يجب ان يعكس العلامة التجارية للشركة ()
- 2- تتشابه جميع الحقائق في تصميمها ()
- 3- الاطعمة المقنية صحية أكثر من الأطعمة المشوية ()
- 4- استخدام الإسعافات الأولية في حالة الحروق أمر ضروري ()
- 5- يجب أن يكون الشعار أكثر من 5 كلمات ()

السؤال الثاني: اختر الكلمة المناسبة من بين الأقواس لإكمال العبارات التالية :

- (الوجبات السريعة - الالمنيوم - البترول - الرمز - العلامة التجارية - علم)
- 1- تنمو النباتات الدولية خلال
 - 2- يمكن صناعة الملابس من مصادر مضرّة للبيئة مثل
 - 3- تعبر..... عن هوية الشركة
 - 4- أواني الطهي المصنوعة من تتفاعل مع الاطعمة الحمضية
 - 5- تحتوي علي كميات كبيرة من الدهون التي تؤثر لي نعلمنا الغذائي

السؤال الثالث / اولا : فكر وأجب

1- أذكر نوعين من الكربوهيدرات ؟

2- أكتب إثنين من مصادر الأقمشة الصديقة للبيئة ؟

ثانيا / أكمل العبارات الاتية :

- 1- المصدر الاساسي لقماش الحرير هو
- 2- الترمس من الوجبات الخفيفة الذي يحتوي علي نسبة عالية من
- 3- عند ظهور بقع علي الملابس يجب معالجتها

الاختبار الثالث

السؤال الاول:أ-فكر ثم أجب:

- ١ - اكتب ثلاثة من العناصر الأساسية التي يجب أن تتضمنها حقيبة الإسعافات الأولية .
- ٢- ما المنتجات الغذائية المصنوعة من اللبن ؟
- ٣- لماذا يفضل إضافة السكر للماء عند إعداد الشراب وهو ساخن ؟

ب-أكمل العبارات الآتية:

- ٤ - يجب ممارسة..... يوميا للحفاظ على صحتنا.
- ٥- يحتوي السمك على فيتامين.....

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو علامة (خطأ) امام العبارات الآتية:

- ١ - يعتبر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان ()
- ٢ - الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي ()
- ٣ - نستخدم المعالق المسطحة المصنوعة من السيليكون لأنه لاصق وغير مرن ()
- ٤ - إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحمية من العفن والبكتريا ()
- ٥- التحمير بالزيت يجعل الطعام دهنيا وغير صحي. ()

السؤال الثالث:- اختر الاجابة الصحيحة مما بين الاقواس:

- ١ - تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من
أ - الدهون ب- الفيتامينات ج- الكربوهيدرات
- ٢ - يعتبر..... من الوجبات السريعة الصحية.
أ - الترمس ب- البطاطس المقلية ج- الدجاج المقلي
- ٣- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام
أ-بيكربونات الصوديوم ب- زيت ج- ماء نقي
- ٤ -.....من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.
أ- الكالسيوم ب- الحديد ج- الماء

- ٥ - تحتوي على كميات كبيرة من ادهون التي تؤثر على نظامنا الغذائي.
أ- الوجبات السريعة ب- البقوليات ج- الوجبات الصحية

الإختبار الرابع

السؤال الأول: أ- فكر واجب :-

- ١ - كم عدد أكواب الماء التي يجب أن نتناولها يوميا ؟
٢- كيف نحافظ على الطعام من التلف ؟
٣- لماذا يتم إضافة المواد الحافظة عند تصنيع الشراب ؟
ب- أكمل العبارات الآتية :-
٤ - يحتاج الجسم لمساعدته على مقاومة الأمراض.
٥- من الممكن أن تتفاعل المقلاة المصنوعة من الألومنيوم مع الأطعمة عند التعرض لدرجات الحرارة العالية.

السؤال الثاني :- صل ما العمود أ بما يناسبه من العمود ب

أ	ب
١ - من المكونات المهمة في حقيبة الإسعافات الأولية	أ - إذا كان هناك تسرب غاز ()
٢ - غادر المنزل فورا ولا تضيء أيه مصابيح كهربائية	ب- يمكن أن ينتج عنة اشتعال حريق ()
٣- عند إعداد الشراب الصناعي يجب تسخينه عند درجات حرارة مرتفعة	ج- الضمادات اللاصقة والضمادات الضاغطة ()
٤ - ٤ - إيصال عدة أجهزة كهربائية في سلك مشترك واحد	د-المخصص لخدمة الاسعاف ()
٥ - في حالة الإصابات الخطيرة عليك الاتصال برقم ١٢٣	هـ- للقضاء على البكتريا ()

السؤال الثالث: ضع علامه (صح) امام العبارة الصحيحة او علامة (خطأ) امام العبارة الخاطئة:

- ١ - يجب الا يقتصر شعار الاعلان عن 10 كلمات ()
٢- تحتوي الوجبات السريعة علي نسبة عالية من الفيتامينات ()
٣- نستخدم الكمادات الساخنة لتخفيف الام العضلات. ()
٤ - تشمل الكربوهيدرات النشويات ()

٥- يفضل تناول الشراب الطبيعي عن الصناعي ()

الإختبار الخامس

السؤال الأول : أ) فكر واجب :-

١- لماذا تكون الوجبات السريعة مضرّة ؟

٢- لماذا يتم تسخين الشراب جيدا قبل تصنيعه؟

٣. اذكر نوعين من الكربوهيدرات

ب) أكمل العبارات الآتية :-

٤- نجد الدهون الصحية في

٥- عند حدوث تسرب للغاز الطبيعي فى المنزل ، علينا الاتصال برقم

السؤال الثانى :ضع علامه (صح) امام العبارة الصحيحة او علامة (خطأ) امام العبارة الخاطئة:

١ - ابقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها ()

٢ - يساعدنا شرب (٨) أكواب من الماء يوميا على التخلص من السموم. ()

٣ - الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التى تزودنا بالطاقة التى نحتاج إليها ()

٤ - للوقاية من الأمراض نحرض على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات المتنوعة ()

٥ - يعتبر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان ()

السؤال الثالث:- اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١- من مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم أن

أ- ثمنها غالى ب- لونها واحد ج- ثمنها رخيص

٢ - لكى يكون النظام الغذائى متوازنا يجب أن يحتوى على كمية كبيرة من

أ- الفيتامينات ب- الدهون ج- السكريات

٣ - من طرق الطهي غير الصحية...

أ- الشوي ب- السلق ج- القلي

٤- أوانى الطهى المصنوعة من تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

أ- السيلكون ب- ج- الألومنيوم الإستانليس استيل

٥- الأواني المصنوعة من خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة
أ- الألومنيوم ب- البلاستيك ج- الاستانلس

الإختبار السادس

السؤال الأول ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة ، وعلامة (خطأ) أمام العبارة غير الصحيحة :

- ١ - يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على المشروبات الغذائية ()
- ٢- تعتبر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة. ()
- ٣- يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون. ()
- ٤- الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية. ()
- ٥- يتم إضافة الليمون للشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتيريا. ()

ب	أ
أ - إذا تركتها خارج الثلاجة لفترات طويلة ()	١-الشراب الطبيعي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية
ب- لأنه يحتوى على الفاكهة ()	٢ -مقلاة الألومنيوم قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية
ج- عند التعرض لدرجة حرارة عالية ()	٣-الخضراوات والفواكه تصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة
د- في الوجبات السريعة ()	٤ -يحتاج الأطفال إلى وجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية
هـ- لمساعدة أجسامهم على النمو ()	٥ - غالبا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية

السؤال الثاني: صل ما في العمود(أ) ما يناسبه في العمود (ب)

السؤال الثالث:- أكمل ما يأتي

- ١ - الضمادات اللاصقة تستخدم لى..... .
- ٢ - شرب (٨) أكواب من الماء يوميا يساعد على طرد..... من الجسم.
- ٣- نحتاج إلى للحفاظ على صحة العظام والإسنان.
- ٤ - الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من.....
- ٥- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو.....

الإختبار السابع

السؤال الأول ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة ، وعلامة (خطأ) أمام العبارة غير الصحيحة :

- ١ - الشراب الصناعي يحتوي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي. ()
- ٢ - يستخدم الكريم المطهر في الإسعافات الأولية لتثبيت الرباط على الجرح. ()
- ٣ - استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق أمر ضروري. ()
- ٤ - عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز ()
- ٥- يفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها ()

السؤال الثاني: صل ما فى العمود(أ) ما يناسبه فى العمود (ب)

ب	أ
أ - طرقا صحية لطهي اللحوم ()	١ - إذا كان السكر المستخدم في صناعة الشراب غير نظيف
ب- الضمادات اللاصقة والضمادات الضاغطة ()	٢ - نستخدم الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ
ج- فإن لون الشراب يبدو داكنا جدا ()	٣- يجب تجنب طهي الخضراوات لفترات طويلة لأنه
د- لأنه لا يتفاعل مع الأطعمة الحمضية ()	٤ - تعد عملية الخبز أو الشوي أو التحمير في الفرن
هـ- يجعل الطعام وغير صحي ()	٥ - من المكونات المهمة في حقيبة الإسعافات الأولية

السؤال الثالث:- أكمل ما يأتى:

- ١ - المشروبات ... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة.
- ٢- يعتبر الأرز والبطاطس من
- ٣- احرص عند إعداد الشراب الصناعي على إضافة السكر عندما يكون الشراب.....
- ٤ - السبب الرئيسي في فساد الأطعمة
- ٥- الطعام قد إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة.

الإختبار الثامن

السؤال الأول فكر ثم أجب:

- ١ - اذكر ثلاثة من مبادئ التصميم الجيد.
- ٢ - العلامة التجارية لها أهمية كبيرة اذكر واحدة منها.
- ٣- كيف نحافظ علي الطعام من التلف.
- ٤ - ما أهمية البروتينات.
- ٥ - ما أهمية الالياف للجسم.

السؤال الثاني: صل ما في العمود (أ) ما يناسبه في العمود (ب)

العمود(ب)	العمود(أ)
أ- ذا تركتها خارج الثلاجة لفترات	1- الشراب الطبيعي غني بالفيتامينات والاملاح المعدنية
ب- لأنه يحتوى على الفاكهة	2-مقلاة الالومنيوم قد تتفاعل مع الاطعمة الحمضية
ج- عند التعرض لدرجة حرارة عالية	3- الخضراوات والفواكه تصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة
د- في الوجبات السريعة	4- يحتاج الأطفال إلى وجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية
هـ -يتم تسخينه للقضاء على البكتريا	5- غالبا ما تكون نسبة الفيتامينات و املاح المعدنية

السؤال الثالث: أكمل ما ياتى:

١ -تصمم بعض اشكال الحدائق

- ٢- طريقة..... الطعام من طرق الطهي الغير صحية.
- ٣-الحديد عنصر مهم ل.....
- ٤- نجد الدهون الصحية في.....
- ٥- من ارشادات طلاء الغرفة بسلامة وامن.....

الإختبار التاسع

السؤال الأول ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة ، وعلامة (خطأ) أمام العبارة غير الصحيحة :

- ١- يجب تسخين الشراب عند اعداده في درجات حرارة عالية للقضاء على البكتيريا ()
- ٢ - يتم عمل اسعافات اولية للاشخاص المصابين بالجروح الخطيرة ()
- ٣ . يستخدم الماء في اطفاء الحرائق الناتجة عن الزيت ()
- ٤ - يجب الاهتمام بألوان النباتات وشكلها وحجمها عند تصعيم الحدائق ()
- ٥ -الألياف يساعدنا على التخلص من السموم ()

السؤال الثالث:- اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- ١ - يجب القيام ب..... للحفاظ على سلامة الطعام
- أ- عدم تغطية الشعر عند الطبخ ب- ابقاء اللحوم خارج الثلاجة ج-تعقيم أسطح المطبخ
- ٢- يستخدم المقص في..... اثناء الاسعافات الأولية
- أ- معالجة الجروح ب-منع الملابس من ملامسة الجروح ج- تطهير الجرح
- ٣-الناشطة وصفية نزرين نجحت في ..
- أ-سباق السيارات ب-سباق الجرى ج-تسلق الجبال
- ٤ - تساعد نباتات الحدائق على تقليل تلوث الهواء عن طريق امتصاص غاز.....
- أ- ثانى اكسيد الكربون ب-الاكسجين ج-النيتروجين

السؤال الثالث:أكمل ما يأتي:

- ١- من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة انها قد تكون..... عند خدش الطلاء
- ٢- ينبغي عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع.....
٣. يجب استخدام ماء عند غسل الملابس لتوفير الطاقة
- ٤-..... الاعلان يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة في رمز
- ٥-..... تساعد على بناء انسجة الجسم.

الإختبار العاشر

السؤال الأول فكر ثم أجب:

- ١- ما المنتجات الغذائية المصنوعة من اللبن.
- ٢- لماذا تكون الوجبات السريعة مضرّة.
- ٣- كم عدد الاكواب التي يجب تناولها يوميا.
- ٤- ما الفائدة حول وضع مخطط مسبق لواجباتنا اليومية.
- ٥- لماذا يعد الالمونيوم مصدر خطر في صناعه الاواني .

السؤال الثاني: صل ما في العمود (أ) ما يناسبه في العمود (ب)

ب	أ
أ - بضع كلمات ()	١ - كي الملابس
ب-لانه يحتوى علي الفاكهة ()	٢ - من طرق الحفاظ علي الاشخاص من الطلاء
ج-يمكن ان ينتج عننه اشعال حريق ()	٣- الشراب الطبيعي غني بالفيتامينات والاملاح المعدنية
د- يجعلها اكثر اناقة ()	٤ - ايصال عدة اجهزة كهربائية في مشترك سلك واحد
ه-ترك النوافذ مفتوحة ()	٥ - يجب ان يكون الشعار

السؤال الثالث: أكمل ما ياتي:

- ١ - من عناصر التصميم الحجم والتركييب و.....

- ٢ - العناية بالملابس يساعد علي

مهارات مهنية-الصف الرابع
اليوم:- / / التاريخ:-

٣-السبب الرئيسي في فساد الطعام هو.....

٤ -من طرق الطهي الصحية.....

٥ -المشروبات.....غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة