

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد  
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا



# الفصل الدراسي الثاني

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي

الترم الثاني عام 2023

المحور الثالث

إعداد /

دكتورة/ مروة القاضي

معلم اقتصاد منزلي

موبايل: 01031515873

العنوان: البتانون- مركز شبين الكوم - المنوفية

# الفصل الدراسي الثاني

## المحور الثالث

### الصحة والسلامة للجميع

الموضوع الأول

وجبة غذائية متوازنة

س1 ما أنواع الطعام التي تساعدنا على البقاء في صحة جيدة ؟

ج1 تشمل الوجبة الغذائية مجموعة متنوعة من أصناف الطعام بكمية معينة متوازنة

- الوجبات الغذائية الثلاث الرئيسية ( فطار – غذاء – عشاء )
- الوجبات الخفيفة (هي الوجبات التي يتم تناولها عند الشعور بالجوع بين الوجبات)

أهم أنواع الطعام لتكوين وجبة غذائية متوازنة :-

1. الخضروات

تحتوي على الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية المفيدة للجسم مثل ( الخيار والجرير والخس والسبانخ )

مميزاتها :- بها الياف تساعد على الشعور بالشبع وقليلة السعرات الحرارية فلا تسبب زيادة الوزن.

2. الفواكه

تحتوي على الفيتامينات والمعادن والأملاح المعدنية مثل الخضروات مثل ( الفراولة والبرتقال والتفاح والموز .. الخ )

مميزاتها :- سعرات حرارية قليلة فلا تسبب زيادة الوزن ومعالجة امراض نقص المناعة

3. الحبوب الكاملة

تحتوي على النشويات والبروتينات الثانوية المفيدة للجسم مثل ( القمح في الخبز الأسمر – البرغل- الأرز البني – الحمص )

**مميزاتها:-** تساعد على ضبط الوزن والوقاية من أمراض القلب وتسهيل حركة الأمعاء الغليظة.

#### **4. اللحوم**

تحتوي على البروتين الأساسي للجسم مثل ( الدجاج – اللحم الحمراء – السمك)

**مميزاتها :-** تحتوي اللحوم مثل الدجاج واللحوم الحمراء على البروتينات التي تمد الجسم بالطاقة والسمك يمد الجسم بالفسفور

#### **5. الألبان**

مصدر أساسي للكالسيوم المهم لصحة العظام والأسنان وينصح بأخذ مشتقات الألبان قليلة الدسم لعدم زيادة الوزن لمرضى السمنة مثل الجبن والزبادي والقشطة

#### **عناصر تساعد في الحفاظ على الصحة :-**

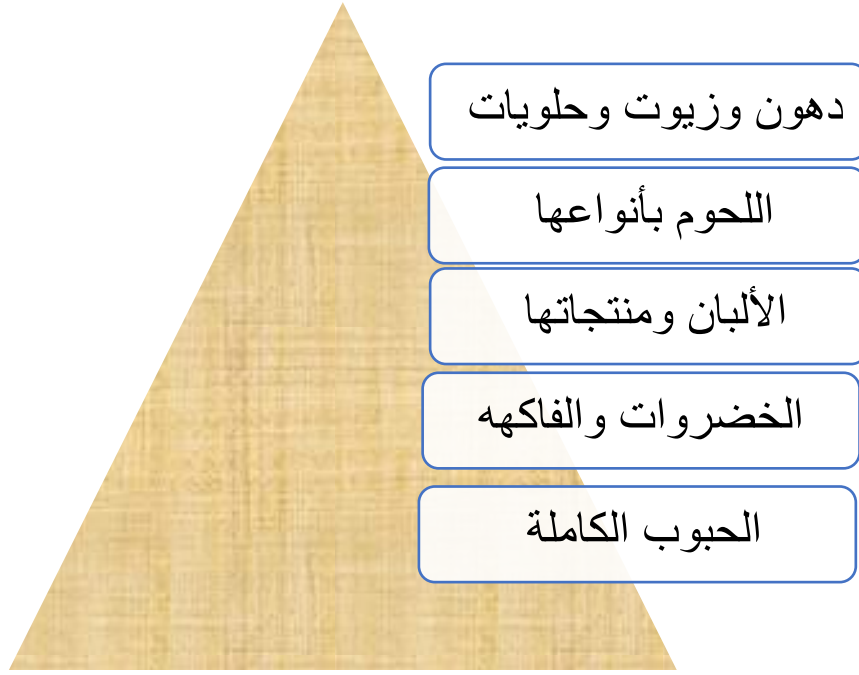
1. ممارسة التمارين الرياضية لمدة ساعة يومياً مثل ركوب التلاميذ الدراجة بعد المدرسة
2. شرب 8 أكواب من الماء على الأقل يومياً أنها تعمل على التخلص من السموم الموجودة بالجسم وامتصاص بعض الفيتامينات

#### **✓ النصائح والإرشادات التي يجب اتباعها يومياً ليكون يومنا صحياً :-**

1. تناول كميات من الخضروات والفاكهة
2. تناول اللحوم الخالية من الدهون
3. اختر الحبوب الكاملة
4. اختر الأطعمة الغير مقلية بالزيت
5. اشرب 8 أكواب ماء يومياً على الأقل
6. تناول كميات قليلة من الحلويات
7. ممارسة الرياضة يومياً لمدة ساعة
8. تقليل الملح والسكر والزيوت والدهون

#### **✓ نستخدم مفهوم الوجبة الغذائية المتوازنة في رسم الهرم الغذائي**

يوضح الهرم الغذائي الكميات الغذائية المطلوب تناولها كل يوم وتناول الوجبات الغذائية الموجودة أسفل الهرم بكميات أكبر من الوجبات الغذائية الموجودة أعلى الهرم



شكل الهرم الغذائي

## الموضوع الثاني : العناصر الغذائية

أنواع العناصر الغذائية وأهميتها لتناول وجبة غذائية متوازنة كالتالي:-

### 1. الكربوهيدرات

تشمل :-

النشويات :- توجد في الحبوب وبعض الخضروات كالبطاطس والأرز

السكريات :- توجد بشكل طبيعي في الفواكه والعسل والقصب

أهميتها : تتحول الكربوهيدرات الى سكر الجلوكوز الذي يزود طاقة الجسم

### 2. البروتينات

تشمل : اللحوم والأسماك والبيض ومنتجات الألبان والمكسرات

أهميتها : يحتاجها الجسم لأداء الوظائف الحيوية وبناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها .

### 3. الألياف

تشمل: الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات والفاكهة

أهميتها: مهمة لعمليات الهضم وتساعد على ضبط مستوى السكر في الدم وعدم زيادة الوزن.

### 4. الفيتامينات

من أمثلتها:-

➤ فيتامين C :يساعد على تقوية النظر والوقاية من نزلات البرد وتقوية المناعة ويوجد في البيض

والسمك والبرتقال والجوافة والليمون

➤ فيتامين A : يعطي مناعة للجسم لمقاومة الامراض ومضاد الأكسدة ويوجد في الفلفل والكرنب

والقرنبيط والبروكلي

### 5. الأملاح المعدنية

من أمثلتها:-

➤ الكالسيوم : يحافظ على صحة العظام والأسنان ويوجد في اللبن والخضروات الخضراء

➤ الحديد : عنصر هام للدم للوقاية من أنيميا فقر الدم ويوجد في اللحوم الحمراء والأسماك والخضروات كالسبانخ والبروكلي.

## 6. الدهون

وتشمل :-

➤ دهون صحية توجد في المكسرات والبذور والزيوتون والسمك والأفوكادو والفاصوليا  
➤ دهون غير صحية دهون اللحوم يجب عدم الإكثار منها لتجنب السمنة وأمراض القلب والشرابين ومنتجات الألبان أيضاً

**أهميتها:** تعتبر من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات

## 7. الماء

- يوجد في كل ما نأكله ونشربه تقريباً فهو عنصر مهم جداً يشكل 60% من وزن أجسامنا
- **أهميته:** يساعد الجسم على التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات

**الألبان ومنتجاتها :-**

يعتبر اللبن ومنتجاته من المصادر الغذائية المهمة جداً لأنها تحتوي على الكثير من العناصر الغذائية مثل الكالسيوم

- **منتجات الألبان :** نحصل على منتجات الألبان من حليب الأبقار والأغنام أو الماعز او الجواميس ويستخدم في صناعة الاجبان الصفراء والبيضاء والسمن الحيواني والزبدة والقشطة.

## انواع الالبان والفرق بينها



## ملحوظة:

لا يستطيع بعض الأشخاص هضم الألبان بشكل كامل نتيجة لذلك يصابون باننتفاخ المعدة والقولون بعد تناولها ويمكنهم استبدالها بالسّمك والسبانخ.



## الموضوع الثالث : نظام غذائي صحي

يجب علينا تناول وجبات خفيفة بين الوجبات الأساسية وتحتوي هذه الوجبات على طعاما صحيا للحفاظ على صحتنا والتقليل من الأطعمة غير الصحية.

### الطعام الصحي:

هي وجبات تحتوي على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن منها الخضروات داكنة اللون والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات ومنتجات الألبان واللحوم الحالية من الدهون والأسماك والبيض.

### الطعام غير الصحي :

تعتبر الوجبات السريعة والمشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من الملح أو الدهون

**ملحوظة :** يحتاج الأطفال بشكل خاص الى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لمساعدة أجسامهم على النمو.

## مكونات النظام الغذائي للأطفال

الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة والبروتينات

العديد من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية

القليل من الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون

### بعض الوجبات الغذائية الصحية

- 1 المحاشي تتوافر فيها العناصر الغذائية من خلال الأرز والخضروات الخضراء مثل الكوسة وإضافة قليل من اللحم المفروم لترفع القيمة الغذائية للمحشي

- 2 الكشري يحتوي على الأرز والمعكرونة وهي من الحبوب الكاملة والبقوليات وهي من البروتينات والطماطم والبصل من الخضروات
- 3 الملوخية تصنع من مرق الدجاج المليء بأوراق الملوخية الخضراء مما يغذي ويشبع في آن واحد

**ملحوظة:** يمكننا جعلنا اطباقنا المفضلة صحية أكثر من خلال إجراء بعض التغييرات البسيطة مثل :

إعداد طبق البلبيلة باستخدام القمح والحليب وتقليل السكر ليصبح طبق لذيذ وصحي أكثر .

## الموضوع الرابع : الطعام الغير صحي

### ❖ مشاكل الوجبات السريعة

1. تحتوي على كميات كبيرة من السكر
2. تحتوي على كميات كبيرة من الدهون
3. تحتوي على كميات كبيرة من الملح
4. تحتوي على نسبة منخفضة من الفيتامينات والاملاح المعدنية والألياف
5. لا تحتوي على الحبوب الكاملة والألياف
6. الإفراط منها مضر بالصحة ويسبب عدم الراحة

### أمثلة على الوجبات السريعة

- الدجاج المقلي والبطاطس المقلية
- المشروبات الغازية والحلوى

**ملحوظة :** يمكن استبدال الوجبات السريعة غير الصحية بوجبات خفيفة صحية مثل : الترمس حيث يحتوي على نسبة عالية من البروتين أو الذرة المشوية الغنية بالألياف والفيتامينات والمعادن.

### بعض التغيرات التي تجعل الوجبات غير صحية وجبات صحية:-

1. تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس المقلية
2. شرب الماء او عصير الفاكهة بدلا من المشروبات الغازية
3. تناول اطباق لذيذة ومفيدة مثل البلبيلة وحمص الشام
4. تناول الدجاج المشوي بدلا من الدجاج المقلي
5. تحضير اللحوم المصنعة في المنزل بدلا من تناولها في المطاعم

### تعريف المناقشة

هي عملية تبادل الآراء والحجج وفيها يبدي كل طرف رأيه ويدعمه بالحجج والبراهين.

### خطوات التحضير للمناقشة

1. التفكير في الحجج والبراهين التي تدعم موقفك
2. التفكير في الحجج والبراهين التي قد يقدمها الطرف الاخر في المناقشة
3. التفكير في طرق الرد على حجج الطرف الاخر لتقديم الحجة الأقوى
4. يجب احترام الطرف الاخر ورأيه في المناقشة حتى وان كنت لا توافقهم الآراء
5. يجب الا تقاطع أحد او ترفع صوتك او تتكلم بفضاظة

## الموضوع الخامس المحافظة على سلامة الطعام

### الطعام الآمن للأكل

- تفسد العديد من الأطعمة إن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة حتى إذا كان شكلها الخارجي لا يظهر فسادها فلا يتم تناولها لتجنب خطر الإصابة بالأمراض.

**ملحوظة:** يجب المحافظة على نظافة المطبخ حتى لا تتسبب في فساد الأطعمة فبالتالي نكون عرضة للأمراض.

#### • السبب الرئيسي لفساد الأطعمة

- البكتريا والعفن والفطريات (الكائنات الدقيقة) تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام.
- تتغذى البكتريا على السكريات والعناصر الغذائية الأخرى وتنمو البكتريا في ظروف بيئية دافئة ورطبة لذلك من المهم إبقاء الأطعمة في مكان بارد.

#### أسباب أخرى لفساد الطعام:-

- اللحوم – يفسد اللحم والدجاج والسمك واللبن عند تركه خارج الثلاجة لأكثر من ساعة وخصوصا عندما يكون الجو حار فيسبب الأمراض عند تناوله.
- الفواكه والخضروات – تفسد عند تركها خارج الثلاجة مدة طويلة تتخمر وتصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة وتفوح منه رائحة حموضة وتجذب الذباب والحشرات.

#### إرشادات ونصائح للمحافظة على سلامة الطعام: -

1. استخدام المكونات الطازجة فقط
2. إبقاء اللحوم ومكونات الألبان في الثلاجة إلى أن نستخدمها
3. غسل الفواكه والخضروات والتخلص من الفاسد منها
4. استخدام لوح تقطيع وسكين نظيفان وغسلها بعد تقطيع اللحم للقضاء على البكتريا
5. غسل اليدين باستمرار واستخدام الصابون وشطفها بالماء جيدا
6. ربط الشعر الى الخلف أو تغطيته إن كان طويلا
7. مسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده
8. وضع الطعام الذي لم يستخدم في الثلاجة وعدم تركه على البوتاجاز

## الموضوع السادس: الشارب الطبيعي والشارب الصناعي

### الفرق بين الشارب الطبيعي والشارب الصناعي

1. الشارب الطبيعي: هو مزيج من السكر وعصير الفاكهة الطبيعي  
قيمته الغذائية :
  - غني بالفيتامينات والاملاح المعدنية لأنه يحتوي على الفاكهة
  - صحي أكثر من الشارب الصناعي
2. الشارب الصناعي يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من النكهات والملونات الصناعية أو الطبيعية
  - يحتوي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشارب الطبيعي
  - قيمته الغذائية : يزود الجسم بالطاقة لأنه يتكون من الماء والسكر ولكن كمية العناصر الغذائية قليلة جدا.

### طريقة إعداد الشارب وحفظه:-

1. يتم تسخين الشارب إلى درجة حرارة مرتفعة ويساعد ذلك على القضاء على البكتريا
2. يتم إضافة مواد حافظة لحماية الشارب من العفن والبكتريا لوقت أطول دون ان تفسد

### المشكلات التي تحدث أثناء صناعة الشارب وحلها:-

1. لون الشارب داكنا :- استخدم نوع سكر نظيف
2. ظهور طبقتين منفصلتين (صافية ، عكرة) نتيجة عدم خلط السكر بالشكل الصحيح لذلك يجب إضافة السكر إلى السائل عندما يكون سائلا ليسهل خلطه.

## الموضوع السابع : السلامة في المطبخ

### كيفية الحفاظ على السلامة في المطبخ:-

1. استخدام البوتاجاز بشكل يحافظ على سلامة الشخص
2. إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز
3. توجيه مقابض الأواني بعيدا عن طرف البوتاجاز
4. جعل السكين بعيد عن اليد عند تقطيع الطعام به
5. عدم تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ

### الأدوات المستخدمة في الطهي ومميزاتها وعيوبها

#### 1. الأواني المصنوعة من الألمونيوم

##### مميزاتها :

- طلية بالوان مختلفة من الخارج
- سعرها زهيد (رخيصة)

##### عيوبها:

- قد تفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض للحرارة المرتفعة وتنبعث منها جزيئات الألمونيوم في الطعام

#### 2. الأواني ذات الطلاء غير اللاصق ( التيفال )

##### مميزاتها :

- تسخن بسرعة ولا يلتصق الطعام بها ولا يحترق ويسهل تنظيفها

##### عيوبها:

- قد تكون سامة عند خدش الطلاء
- غالية الثمن

#### 3. الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (الاستانلس)

##### مميزاتها :

- صلبة ومتينة
- تدوم لفترة طويلة

- خفيفة الوزن
- لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية
- يمكن استخدامها لإعداد الصلصات والأطباق التي تحتوي على الليمون من دون ان تتسرب أي مواد منها إلى الطعام

#### **4. الأدوات البلاستيكية**

- يجب تجنب شراؤها فمن الممكن أن تذوب إذا تركت في إناء ساخن، وتضرر بالبيئة

#### **5. الملاعق**

- يفضل شراء النوع المصنوع من الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع البكتريا ولا تمتص الروائح.
- ويفضل شراء الملاعق المصنوعة من السليكون لأنه مرن وغير لاصق فلا يخدش الأواني المطلية.

## الموضوع الثامن : إعداد الطعام الشراب الصحي

الخطوات التي يجب اتباعها عند اعداد طعام صحي وشهي :-

### 1. النظافة الصحية

- غسل اليدين جيدا ومسح كل الاسطح في المطبخ قبل البدء في الطهي
- غسل كل من الفاكهة والخضروات والدجاج والسّمك بشكل منفصل مستخدما المياه النظيفة ووضعها في اوعية منفصلة

### 2. إعداد مكونات الطعام

- التحقق من الوصفة المراد اعدادها للتأكد من توافر كل المكونات التي تحتاج اليها
- الاستعانة بشخص بالغ لإعداد الطعام او كتب الطبخ عند اعداد طبق من مكونات لم تستخدم من قبل
- التحقق من كميات المكونات المطلوبة
- استخدام أدوات نظيفة لتقطيع الطعام واعداده

### 3. طرق الطهي

- تجنب قلي الأطعمة بالزيت لأنها غير صحية
- استخدام عملية الخبز او الشوي او التحمير في الفرن لأنها صحية
- يجب طهي اللحوم والدجاج والاسماك جيدا
- عدم الافراط في طهي الخضروات لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية فيها.

### 4. طرق تقديم الطعام

- وضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم
- تزيين الطبق بشرائح من الليمون والفلفل الحار واوراق البقدونس الخضراء لإضفاء لون على الطبق.



## الموضوع التاسع: الإسعافات الأولية والسلامة

### الإسعافات الأولية :-

هي المساعدة المبدئية التي تقدم للإنسان المصاب بمرض أو حادث مفاجئ من أجل الحفاظ على حياته ومنع حدوث مضاعفات.

### محتويات حقيبة الإسعافات الأولية

1. كريم لعلاج اللدغات : يوضع على لدغات الحشرات لعلاجها
2. كريم مطهر: لتطهير الحروق والجروح والخدوش
3. الرباط الطبي ( الضمادة الضاغطة): للفت الالتواء وتثبيتها مثل حمالة الذراع
4. الضمادة اللاصقة: لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة
5. شريط لاصق جراحي : لتثبيت الرباط على الجرح
6. الكمادات الباردة او الساخنة لتخفيف الآلام الناتجة عن الاجهاد وآلام العضلات والكدمات
7. شاش معقم: لمعالجة الجروح المفتوحة
8. المقص: لقطع الشاش او الملابس لعدم ملامسة الجروح

### بعض المواقف التي تحدث لشخص مصاب ولا يصلح ان تساعده بالإسعافات الأولية

- حالات الحروق والكسور الخطيرة
- الحوادث الكبيرة مثل حوادث السير

### الخطوات التي يجب اتباعها عند مساعدة شخص تعرض لحادث أو إصابة:-

1. تقييم الوضع : معرفة مدى خطورة الموقف ونوع الإصابة ومدى خطورتها
2. تخطيط : وضع خطة لمساعدة الشخص المصاب وهل يحتاج الاتصال بالإسعاف (123) ووضع قائمة بمواد الإسعاف الأولية للمصاب
3. تطبيق: استخدام مواد الإسعافات الأولية لمعالجة جروح المصاب
4. تقييم النتائج: بعد قيامك بالإسعافات الأولية يجب التحقق من مدى سلامة المصاب وراحته

## الموضوع العاشر السلامة في المنزل

بعض المخاطر التي تحدث في المنزل وكيفية التصرف فيها

### 1. تسرب الغاز الطبيعي

عند شم رائحة غاز هنا يعني انه هناك تسرب غاز

#### خطوات الحفاظ على السلامة عند تسرب غاز

- غادر المنزل فوراً ولا تضيء أي مصباح كهربائي لكي لا تسبب الشرارة المنبعثة في اشعال حريق
- اتصل برقم طوارئ الغاز الطبيعي (129) فوراً والابتعاد عن الغاز
- لا تعد الى المنزل الا بعد ان تبلغك خدمة الطوارئ ان الوضع امناً

### 2. انقطاع الكهرباء

يمكن ان يدوم انقطاع التيار الكهربائي ساعات وقد يؤدي إلى تلف الطعام في الثلاجة

#### خطوات الحفاظ على السلامة :-

1. لا تفتح الثلاجة حتى تحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها
2. تناول الأطعمة الطازجة أولاً
3. فصل القابس العام للكهرباء لتجنب حدوث أي ضرر عند اندفاع الكهرباء فجأة بشدة

### 3. الحرائق في المنزل

تندلع الحرائق في المنزل أثناء الطهي في المطبخ بسبب اشتعال الزيوت او الدهون :-

#### خطوات الحفاظ على السلامة :-

1. أطفئ كل مفاتيح البوتاجاز
2. استخدام غطاء الحلة لإخماد النار او سكب بيكربونات الصوديوم عليها
3. لا تستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت لأنه يطفو فوق الماء لان كثافته اقل من الماء
4. تأكد من توافر طفاية الحريق (ثاني أكسيد الكربون ) في المطبخ معدة للاستخدام
5. اتصل بخدمة الطوارئ(180) إذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق

## المخاطر التي تحتاج إلى استخدام حالات الطوارئ

1. تسرب المياه
2. حريق بسبب الأجهزة الكهربائية
3. انكسار زجاج النافذة أثناء العواصف الجوية
4. عطل في الكهرباء وحدوث ماس كهربائي

## الموضوع الحادي عشر: السلامة في استخدام الطلاء

### الأسلوب الذي يستخدمه النقاشون في الطلاء

- يتبع النقاشون المحترفون أسلوب (خطوة خطوة) أثناء العمل
- يتضمن هذا الأسلوب وضع مخطط لفهم وتحديد لون الطلاء المطلوب
- التفكير في المعدات التي نحتاجها واحتياجات السلامة الواجب اتخاذها

### خطوات طلاء غرفة بسلامة وأمان :-

1. حدد الأدوات والمواد التي تحتاج إليها:- احضار الأدوات والمواد التي نحتاجها مثل السلم والطلاء والفرش بأحجامها وبكرة دهان.
2. حافظ على السلامة في استخدام السلم : التأكد من ان السلم في حالة جيدة ووضع ساقبي السلم على سطح مستوي.
3. احم نفسك : ترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوية أثناء الطلاء ، حماية العين والأنف واليدين أثناء الطلاء وارتداء قفازات مطاطية وقناع الغبار ونظارات الأمان.
4. خطر اندلاع حريق: يجب تخزين الطلاء بعيد عن الحرارة ووضعها في مكان بارد وجاف بعيد عن الأطفال والحيوانات، والتأكد من غلق أوعية الطلاء بإحكام.

## الموضوع الثاني عشر : شخصيات مصرية مؤثرة (السير مجدي يعقوب)

✓ السير مجدي يعقوب حبيب يعقوب أستاذ في طب القلب وحظى بالشهرة والتقدير على مستوى العالم

### ✓ نشأة الدكتور مجدي يعقوب :-

- ولد في محافظة الشرقية في مصر
- كان والده جراحا يعمل في مجال الصحة العامة
- حصل على منحة دراسية لدراسة الطب في جامعة القاهرة في سن (15) عام من عمره
- سكن وعمل في جميع أنحاء العالم بما في ذلك المملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية ونيجيريا واثيوبيا وجاميكا ومصر.

### ✓ أهم إنجازات السير مجدي يعقوب

- أسس أكبر برنامج لزراعة القلب والرئة في العالم
- تم إجراء أكثر من (2500) عملية جراحية
- مؤسس ورئيس جمعية ( سلسلة الأمل ) الخيرية التي تهتم بعلاج الأطفال الذين يعانون من أمراض القلب في البلدان النامية
- أنشأ مؤسسة ( مجدي يعقوب لأمراض القلب وأبحاث القلب ) في مركز أسوان للقلب ممول من خلال التبرعات ويقدم خدمات طبية مجانية للمجتمع المصري.
- يقوم حاليا ببناء ( مركز مجدي يعقوب العالمي ) في القاهرة لعلاج مجاني عالي الجودة للأطفال والشباب والبالغين الذين يعانون من امراض القلب .
- تدريب مكثف للأطباء والتمريض والعلماء المصريين
- عمل أبحاث في مجال أمراض القلب

## الموضوع الثالث عشر: المستكشف النشط (السيدة وصفية نزرين)

➤ من هي السيدة (وصفية نزرين)؟-

- متسلقة جبال ناشطة ومستكشفة نشطة لدى ناشيونال جيوغرافيك
- أول شخص (بنجلاديشي) يتسلق القمم السبع أعلى قمم الجبال في القارات السبع
- تتبع نظاماً غذائياً نباتياً صحياً يتضمن أطعمة مزودة بالبروتينات مثل ( العدس والمكسرات والفاصوليا) لبناء عضلات
- تتناول أطعمة تحتوي على مستويات عالية من الكربوهيدرات مثل ( الأرز والفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة) لتحافظ على طاقتها وقدرتها على تحمل الرحلات الطويلة.
- تمارس التأمل واليقظة الذهنية بانتظام لتصفية عقلها لتكون قادرة على اتخاذ القرارات الصائبة بسرعة.
- تعمل على تنظيم رحلاتها والتخطيط والتحضير لها والتحقق من كل معداتها ورسم المسار وتحضير فريقها وتدريبه.

## الفصل الدراسي الثاني

### المحور الرابع

#### الموضوع الأول : تصميم الحدائق وأنواع النباتات

بعض المساهمات الخضراء التي نستمتع بها :-

- حديقة أنطونيوس :- تعتبر هذه الحديقة من اقدم الحدائق العامة في مدينة الإسكندرية
- هي مكان رائع به مساحات خضراء واسعة يستمتع بها الجميع

#### أهمية الحدائق العامة :

- مجال للمرح والتعلم والاستمتاع وتأمل الطبيعة
- تساعد على تقليل تلوث الهواء لوجود النباتات الخضراء التي تمتص غاز ثاني أكسيد الكربون من الهواء وتطلق الأوكسجين

#### أنواع الحدائق :-

#### تختلف أنواع الحدائق عن بعضها من حيث :-

1. أنواع النباتات المختلفة
2. وجود مساحات مائية مثل البرك والنافورات
3. وجود بعض العناصر مثل الأرصفة والممرات والبارجولات (الديكورات الخشبية ) ومعدات ألعاب الصغار
4. تصميماتها ، بعضها يحاكي البيئات الطبيعية وبعضها تصميمات مبالغ فيها .

#### الخصائص التي يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق :-

1. نوع النباتات والحجم الذي ستصل اليه بعد نموها مثل :
  - نباتات حولية مزهرة (ستنمو لمدة عام فقط)
  - نباتات معمرة مزهرة ( ستبقى أكثر من عام )
2. ألوان واشكال النباتات بعضها ألوانها مزهرة زاهية وباهته او أوراق طويلة او مستديرة او شائكة.

## الموضوع الثاني : العناية بالأقمشة والملابس

### أهمية الاهتمام بملابسك على كوكب الأرض

1. الاهتمام بالملابس مفيد للبيئة لأن شراء ثياب ملابس أقل يعني استخدام عدد أقل من الموارد
2. توفر العناية بالملابس المال لأنها تساعد في الحفاظ على الملابس بحالة جيدة لفترة أطول

### النقاط الواجب مراعاتها عند غسل الملابس

1. فرز الملابس بحسب لونها ونوع قماشها ومدى اتساخها
2. يجب التحقق من رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها

## معاني إشارات الغسيل على الثياب

	Hand Wash Normal غسيل يدوي		Do Not Wash غير مناسب للغسل
	Dry Clean غسيل جاف		Do Not Dry لا تقم بالتجفيف
	Do Not Bleach لا تقم بالتبييض		Do Not Dry Clean لا تقم بالغسيل الجاف
	Suitable For Drier مناسب للتجفيف بالمشافة		Do Not Iron غير مناسب للكوي
	Iron Any Temperature الكوي على أي حرارة البخار أو الجاف		Iron Low Heat الكوي على حرارة منخفضة
	Iron Medium Heat الكوي على حرارة متوسطة		Iron High Heat الكوي على حرارة عالية

## Laundry Signs Meanings

أشكال تعليمات التنظيف بملصقات الملابس

أنواع الأقمشة ومميزاتها ومصدرها :-

1. القطن : متين ويمكن غسله – مصدره نبات القطن



2. **الصوف:** دافيء ولا يتجدد بسهولة- مصدره الأغنام
3. **البوليستر:** لا يتجدد ويدوم لمدة طويلة – مصدره البترول
4. **الحرير :** ناعم ، لين، متين- مصدره دودة القز
5. **الكتان :** خفيف الوزن وجيد التهوية – مصدره نبات الكتان

## الموضوع الثالث: تصميم علامة تجارية

### أساسيات تصميم العلامة التجارية :-

#### 1. العلامة التجارية :

- هي التي تعبر عن هوية شركة ما
- **أهميتها:** توضح للعملاء طبيعة وأهمية عمل الشركة.

#### 2. شعار الشركة :

- هو رمز يوضح المشروع او النشاط الذي تمارسه الشركة لعملائها

#### 3. التخطيط لإنشاء علامة تجارية لشركة ما :

- الرؤية التي تهدف الشركة الى تحقيقها
- القيم المهمة بالنسبة الى الشركة
- لماذا يرغب الناس في التعامل تجاريا مع الشركة؟

#### 4. أهمية الصور في العلامات التجارية :

- تستخدم العلامات الناجحة كلا من الكلمات والرموز والصور والرسوم المناسبة حتى يمكن التعبير عنها بشكل فعال .

**تعريف الشعار:** هو رمز في شكل صور وكلمات يذكر الناس بطبيعة عمل الشركة ككل أي ما هي؟

وما عملها؟ وما القيم التي تؤمن بها الشركة؟

### الأمور التي يجب مراعاتها عند عمل الشعار والنظر له :-

1. **السوق المستهدفة :** أي الفئات الأساسية في المجتمع التي تحاول الشركة تسويق المنتجات لهم
2. **معرفة اسم الشركة :** الشعار لا يتضمن اسم الشركة لطول اسمها فيكون من الصعب قراءته إذا كان صغيرا لذلك عند رؤية الشعار نتعرف على الشركة التي يمثلها.
3. **الألوان :** لها دلالات مختلفة عند المجتمع مثل اللون الأحمر يظهر الحماس والازرق يعبر عن الهدوء والسكينة.

## الموضوع الرابع : مبادئ التصميم الجديد

### • إبداعات التصميم

أي شكل يشكل موضوعا هاما وشائعا لأن التصميم أعمق من مجرد ما يبدو عليه مظهر شيء ما .

### • أهمية التصميم

يجعل استخدام الأشياء سهلا

### • مبادئ التصميم الجيد

1. أن يكون بسيطا لتستطيع جميع الفئات استخدامه
2. ان يكون سهل الاستخدام
3. ان يوفر الحل لمناسب للعمل المطلوب
4. على المصمم ان يفكر بنفس طريقة المستخدم
5. عند تصميم أي منتج يجب مراعاة مبادئ الاستدامة أي إعادة استخدام المنتج النهائي او إعادة تدويره بعد استهلاكه حتى لا يؤثر سلبا على كوكب الأرض.

### • ما هي مجموعة التركيز

1. هي مجموعة من الأشخاص التي تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في السوق
2. إذا ظهرت مشكلة في المنتج يقوم المصممين بتحسين التصميم قبل عرضه في السوق

### • عناصر التصميم الجيد

1. شكل التصميم
2. لون التصميم
3. حجم التصميم
4. تركيب التصميم

## الموضوع الخامس: الإعلان عن منتجك

### • الحملات الإعلانية

الإعلانات التي توفر المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات وأنه من دونها لا يعرف بعض الناس عن الأشياء المتوفرة لهم

### • أهمية الإعلان الجيد

1. إعلام الناس وتثقيفهم وإقناعهم بالمنتج
2. نقل المعلومات عن منتج أو خدمة معينة
3. مساعدة الناس على تذكر المنتج أو العمل التجاري

### • النقاط الواجب توافرها في الإعلان الناجح

1. يجذب ويلفت انتباه الناس
2. قابل للتصديق ومميز وفريد ولا ينسى
3. يعكس بشكل مستمر وضوح العلامة التجارية للشركة

### • التسويق الشفهي (دون اعلان)

- هو اقناع العملاء بشراء منتج معين عن طريق عملاء اخرين قاموا بتجريب هذا المنتج واقتنعوا به
- يعتبر هذا التسويق ذا مصداقية ولا يُنسى .

### • النقاط الواجب مراعاتها واتباعها لضمان نجاح الحملة الاعلانية

1. ابتكار شعار: حيث يقتصر على بضع كلمات وهي (ثلاثة فقط)
2. القدرة على التنافس: حيث يجب معرفة المنافسين للشركة واعداد إعلانات بارزة وجذابة
3. الصدق في الإعلان: يجب ان يحتوي الإعلانات على معلومات صادقة وصحيحة لأن العملاء سيكتشفون عدم صدقها لو كانت المعلومات خطأ وهذا غير قانوني.

## الموضوع السادس : شخصية مصرية مؤثرة (المهندس حسن فتحي)

- **نشأة المهندس حسن فتحي**
  - ولد في محافظة الإسكندرية
  - درس الهندسة المعمارية في جامعة القاهرة
  - تأثر بالأنماط المحلية والتقاليد الريفية البسيطة ورفض تأثيرات العمارة الغربية
  - كان مهندس معماري وأستاذا جامعيا مصرياً
  - لقب المهندس حسن بمهندس الفقراء
- **أهم إنجازات المهندس حسن فتحي**
  - من أوائل الرواد في مجال العمارة المستدامة
  - شجع على استخدام مواد البناء الطبيعية مثل الطين
  - درب السكان المحليين على صنع مواد البناء وتشبيد مساكنهم
  - صمم أكثر من (170) مشروعاً عقارات سكنية ومباني مجتمعية وخدمية كالمدارس والأسواق ودور العبادة.
  - شارك في تصميم قرية القرنة الجديدة في محافظة الأقصر
- **مواصفات قرية القرنة الجديدة بالأقصر التي شهرته دولياً**
  - تم تشبيد القرية لتوفير مساكن ملائمة بيئياً ومنخفضة التكلفة
  - صممت كل الغرف بطرق تجعلها معزولة بعزل جيد وتهوية جيدة وأسقف عالية وفناء مغلق وجدران مثقبة
  - استخدم أسلوب العمارة الخضراء أو المستدامة
  - تدهورت حالتها وشاركت اليونسكو في محاولة لحمايتها.
- **ملحوظة**
  - تعجب المهندسون بأساليب المهندس حسن بسبب استخدام المواد والخامات التقليدية والمبادئ المعمارية الحديثة.

## الموضوع السابع : المستكشف النشط ( الرسامة نيروبا راو )

- من هي نيروبا راو
  - رسامة نباتية من الهند
  - تريد المساعدة على حماية الحياة النباتية الفريدة في الهند
  - ترى ان مساعدة الناس على التفاعل مع الطبيعة التي تحيط بهم هي المفتاح لحماية الحياة النباتية.
  - ترى صعوبة في فهم الأشخاص للنباتات رغم انها أساس البيئة الطبيعية ويعتمد عليها الحيوانات والطيور
  - قامت بتوثيق مشروعاتها عن النباتات والأشجار عن طريق الرسم
  - تعمل مع خبراء في علم النبات عند رسم لوحاتها لكي تكون دقيقة من الناحية العلمية
  - تقوم برسم التفاصيل بدقة وتركز على الأجزاء المهمة في النباتات بما فيها الأوراق والازهار والفاكهة والبذور
  - اشتهرت لوحاتها في العديد من الكتب الخاصة بالنباتات والحيوانات في الهند وأغلفة الروايات الشهيرة
  - تعمل على كتاب للأطفال يتناول النباتات الغريبة الرائحة في الهند بما فيها النباتات السامة وأكلة اللحوم ونبات اليام قدم الفيل الذي تفوح منه رائحة اللحوم المتعفنة.