

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد  
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا



# مذكرة فى المهارات المهنية

( الصف الخامس الإبتدائى )

الفصل الدراسي الثانى ٢٠٢٣



إعداد

د / مروه سامى القاضى

معلم أول

دكتوراه الإقتصاد المنزلى

## المحتويات

### المحور الثالث :

الدرس الأول :	: بدائل اللحوم
الدرس الثاني	: الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية
الدرس الثالث	: المقصف المدرسي
الدرس الرابع	: الشراب الطبيعي والصناعي
الدرس الخامس	: جولة داخل مصنع شراب الفاكهة
الدرس السادس	: اللبن
الدرس السابع	: سلامة الطعام وحفظه
الدرس الثامن	: تفادي المخاطر أثناء العمل
الدرس التاسع	: الإسعافات الأولية وحالات الطوارئ
الدرس العاشر	: شخصيات مصرية مؤثرة د / محمد احمد غنيم
الدرس الحادي عشر	: المستكشف النشط ( السيدة لويز ايمانويل مابولو )
الدرس الثاني عشر	: نمط الحياة الصحي

### المحور الرابع :

الدرس الأول: تصميم وتنسيق حديقة
الدرس الثاني: تصميم العلامات التجارية وطرق عرض السلع
الدرس الثالث: عناصر العرض المسرحي
الدرس الرابع: فن التطريز
الدرس الخامس: شخصيات مصرية مؤثرة الأديب نجيب محفوظ
الدرس السادس: المستكشف النشط الدكتور توتيلوموجومبا

## الدرس الأول : بدائل اللحوم

**أولاً: الألياف :** مثل الفواكه والخضروات مصادر ممتازة للألياف  
**أهميتها :**

- تساعد في عملية الهضم
- تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب

### أهمية الخضروات الورقية :

١. تساعد عمليات الجهاز الهضمي
٢. تساعد في ضبط ضغط الدم
٣. الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم
٤. تساعد على الاسترخاء

### البروتينات وأنواعها :

١. البروتينات الحيوانية مثل اللحوم ومنتجات الألبان والمأكولات البحرية (السماك)
٢. البروتينات النباتية مثل: (البقوليات والحبوب الكاملة والمكسرات)

### مميزات البروتينات الحيوانية (المصدر الحيواني) :

(اللحوم بأنواعها - البيض - المأكولات البحرية - الألبان ومنتجاتها)

١. المذاق المميز والمفضل
٢. تحتوي على العديد من البروتينات
٣. يتناولها معظم الناس

### أخطار تناول المنتجات الحيوانية بكثرة :

١. تحتوي على دهون غير صحية
٢. لها آثار جانبية مرضية على المدى الطويل
٣. تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة

ولهذه المخاطر يمكننا اختيار بدائل نباتية عوضاً عن البروتينات الحيوانية

## هناك أنواع من الأشخاص التي تتناول البروتين :

• شخص نباتي متوازن: لا يأكل اللحوم ولكنه قد يأكل منتجاتها مثل البيض ومنتجات الألبان والعسل

• شخص نباتي صرف: لا يأكل منتجات من مصدر حيواني

## من البدائل النباتية للمنتجات الحيوانية (البروتين النباتي) :

• تحتوي على نسبة اقل من البروتين

• توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية

### منها :

#### ١. البقول

• أفضل مصدر للبروتين النباتي

• تعتبر من الدهون الصحية

• مضادات أكسدة تساعد على تقليل الالتهابات في الجسم

#### ٢. الحبوب الكاملة

• تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف

• تحتوي أيضا على فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة

#### ٣. الخضروات

• تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين ولكن بها الفيتامينات والمعادن والألياف

#### ٤. المكسرات

• مصدر جيد للبروتين وتشمل الفيتامينات والأملاح المعدنية والدهون الصحية والألياف

ومضادات الأكسدة

### ملحوظة :

١. تتطلب الوجبة الغذائية المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني.

٢. يستمتع بعض الناس بتناول البروتينات الحيوانية والبعض الآخر يتناول البروتينات النباتية

فقط.

## الدرس الثاني : الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

- **الطعام المفيد للصحة:** من القوائم التالية التي تحتوي على طعان صحي وطعام غير صحي.

قائمة الطعام	
١. وجبة سريعة	٢. قائمة ليوم كامل
● ساندوتش دبل برجر	● الإفطار: بيضتان، حبوب الشوفان، العنب، شرائح الخوخ
● بطاطس حجم كبير	● الغذاء: فلفل أخضر، محشي ورق عنب، فول مدمس، كشري.
● مشروب غازي كبير	● العشاء: سمك مشوي، أرز، ملوخية.

### ● مميزات الوجبات السريعة

- طعمها مقبول ومفضل لمعظم الناس
- سرعة التحضير
- شكلها مغري ويساعد على فتح الشهية

### ● عيوب الوجبات السريعة

- ارتفاع تكلفة الوجبة السريعة (البيتزا والبرجر والبطاطس المقلية)
- تناولها بكثرة يشعر بالقلق
- بها سرعات حرارية عالية
- بها نسبة عالية من السكر والدهون والملح
- الوجبة الواحدة بها إجمالي الاحتياج اليومي
- لن تشعر بالشبع
- زيادة الضرر الصحي مع كثرة تناولها
- تسبب أمراض صحية نتيجة زيادة الملح والدهون والسكر

### ● مفهوم السرعات الحرارية:

- هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء
- السبب الذي يجعل الوجبات السريعة طعمها شهي ولذيذ احتوائها على نسبة عالية من السكريات والدهون والتوابل الذي يجعل الطعام شهي ولذيذ
- تعتبر الإعلانات سبب من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعة وذلك لأنه:  
➤ يشاهد الناس هذه الإعلانات على التلفزيون والانترنت والمجلات الاعلانية فيجعل لديهم رغبة في تناولها.

- ظهور الأشخاص مبهجين في الإعلانات يجعل المشاهد سعيد ويريد تجربته.
- الإعلان عنها يساعد على تسويق هذه السلعة (الوجبات).

● **التوعية من خطورة الوجبات السريعة: التوعية مهمة للحفاظ على صحتنا وذلك كالتالي:**

- العديد من المطاعم للوجبات السريعة توضح محتويات كل عنصر.
- اختار العناصر التي تحتوي على نسبة منخفضة من الطاقة والدهون والسكريات والملح.

- التفكير في الأطعمة الصحية التي تغني عن الوجبات السريعة.

● **العادات الغذائية الغير صحيحة:**

- تناول وجبات غذائية تحتوي على كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة.
- تناول الأطعمة المقلية.
- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة.
- شرب مشروبات غازية.

● **النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحيحة.**

- الإصابة بالسمنة
- الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية
- فقر الدم ( الأنيميا)
- هشاشة العظام
- تسوس الأسنان



### الدرس الثالث : المقصف المدرسي

تعد وجبة الغذاء الصحية من الأمور المهمة جدا لأن التلاميذ يحتاجون إلى غذاء يقوي صحتهم.

#### ➤ المقصود بمقصف المدرسة :

هو الجزء المخصص لبيع الوجبات التي يشتريها الطلاب خلال وقت الراحة في اليوم الدراسي.

#### ➤ الأمور التي يجب مراعاتها في المقصف المدرسي :

- تقديم وجبات غذائية مدرسية سليمة ورائعة .
- يعمل طاقم المقصف على التأكد من جودة الوجبات المقدمة.
- يتم عرض الطعام بشكل ملفت للنظر .
- إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح.
- وضع صورة للشهادة الصحية لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.
- استخدام اللافتات الصحية وعرض الصور للطعام والطعام نفسه
- عرض مكونات الطعام يوفر مدى الرغبة في تناولها
- ترتيب الرفوف بطريقة تجذب انتباه التلاميذ
- يقدم الطعام في اطباق ملونة تغلف بطريقة تجذب النظر
- حماية الطعام بشكل امن وسليم
- الاحتفاظ بالأطعمة في درجة حرارة مناسبة
- معاملة كل نوع من الأطعمة بالشكل المناسب لها سواء ساخنة او باردة، مغلفة وغير مغلفة، مطبوخة أو نيئة.
- توفير أوعية خاصة بالأطعمة الساخنة وأخرى للباردة.
- عرضها في خزائن ذات واجهة زجاجية لحماية الطعام
- توفير ورق التغليف أو الأكياس أو عبوات لحماية الطعام
- حفظ الأطعمة غير المعبأة داخل أوعية حفظ مخصصة.

#### ➤ يجب وضع قوائم بأصناف البضائع في مقصف المدرسة كالتالي :

قائمة (١). ساندوتش جبن مع الخس والطماطم

قائمة (٢). أدوات مدرسية

قائمة (٣). العصائر، البسكويت، المياه، الشكولاته.

## الدرس الرابع : الشراب الطبيعي والصناعي

### ➤ أنواع الشراب

#### ١. الشراب الطبيعي الطازج

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

#### ٢. الشراب الطبيعي المعبأ

- 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 طازجا

#### ٣. الشراب الصناعي

- لا يحتوي على عصير الفاكهة
- يحتوي على ماء وسكر ولون صناعي ونكهة ومواد حافظة
- رائحته وطعمه لا يشبهان رائحة وطعم الفاكهة الطبيعية
- مذاقه سكري جدا وله نكهة الفاكهة وشكله سائل صاف فاتح اللون

### ➤ خطوات تحضير الشراب الصناعي من العمل الى الزجاجاة

١. تزرع الفاكهة والزهور في المزارع
٢. تُنقل لبيعها أو تحويلها إلى عصير
٣. تباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق
٤. تقوم المصانع بمعالجة العصير النقي والشراب الطبيعي أو العناصر المركزة والشراب الصناعي

٥. تصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والزهور ، وتعتبر النكهة الصناعية أرخص ثمناً من العصير الطبيعي
٦. تتم معالجة العصائر والمشروبات المركزة بحيث يمكن تخزينها لفترة طويلة.

## ➤ خطوات الشراب الطبيعي من المزرعة إلى الزجاجة

١. تزرع الفاكهة والزهور في المزارع .
٢. تنقل لبيعها وتحويلها إلى عصير .
٣. تباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق.
٤. تعصر بعض الفاكهة مباشرة وتحول الى عصير .

## الدرس الخامس: جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

### ➤ خطوات تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعب

١. تغسل الفاكهة جيدا
٢. ترسل الفاكهة عبر سيور متحركة من خلال الآلات التي تهرس الفاكهة
٣. تقوم آلة مخصصة بعصر الفاكهة وتصفيتها لإزالة اللب والقشور والبذور
٤. يختبر العمال جودة العصير
٥. يسخن العصير لقتل الميكروبات
٦. يذهب العصير النقي الى مرحلة التعبئة ويضاف اليه الماء والسكر

### ➤ خطوات إعداد الشراب الصناعي

١. تخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر لصنع الشراب
٢. يخلط الشراب بالماء
٣. تقوم احدى الآلات بتعقيم الزجاجات لقتل الميكروبات
٤. تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم ملؤها
٥. تنتقل الزجاجات المملوءة للمكان الذي تضع فيه اغطيتها بإحكام لتجنب التلوث
٦. تعبأ المشروبات في الزجاجات وتتم هذه العملية نفسها لجميع المشروبات

### ➤ نقاط مهمة يجب إتباعها عند تصنيع الشراب

- عند خلط السكر لابد أن يكون السائل ساخنا حتى لا يفصل بعد ذلك.
- إضافة المواد الحافظة للشراب لإطالة فترة الصلاحية.
- الالتزام بالتدابير الصحية أمر ضروري حتي لا تتسبب الميكروبات في تخمر المشروبات وفسادها.

## ➤ احتياطات سلامة العمال عند صنع الشراب

- ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من التلوث وحماية العمال.
- تدريبهم على كيفية استخدام الآلات بشكل صحيح لتجنب الحوادث.
- عدم ترك العصير المنسكب على الأرض حتى لا يقع بسببه احد .
- الحرص على تجنب الحروق عند استخدام الحرارة العالية.

## الدرس السادس : اللبن

### ➤ أهمية اللبن وقيمه الغذائية

١. يحتوي اللبن على نسبة عالية من العناصر الغذائية والبروتينات والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والأملاح المعدنية
٢. يساعد على النمو ويحمي جهاز المناعة
٣. يتم استهلاك اللبن كسوائل ويدخل في المشروبات المصنعة والزيادي والجبن
٤. يضاف اليه الألوان والنكهات والمحليات الصناعية كي يحب الأولاد مشروبات اللبن المختلفة.

### ➤ مصادر اللبن

١. الأبقار
  ٢. الجاموس
  ٣. الماعز
  ٤. الأغنام والإبل
- تعد مصر ممن أحد أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم
  - اللبن من المنتجات التي يسهل غشها
  - يقوم البائعين معدومي الضمير والأخلاق بوضع إضافات خطيرة جدا لزيادة كميته وجعله يبدو طازجا.

### ➤ المواد التي تتسبب في غش اللبن عند إضافتها :

١. الماء ليس خطيرا ولكن يخفف اللبن ويقلل قيمته الغذائية ويجعله خفيف
٢. الفورمالين يحافظ على اللبن كأنه طازج ويعتبر مادة حافظة قوية قد تكون ضارة.
٣. النشا تضاف لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع المادة الدهنية

➤ الخطوات التي يجب مراعاتها لتأكد من سلامة اللبن وصحته

١. طعم ورائحة اللبن
  ٢. التأكد من تاريخ انتهاء الصلاحية
  ٣. اختبار اللبن عن طريق غلي عينه على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة حتي يتخثر (يتجبن) هذا يعني ان اللبن غير طازج اما اذا كانت هناك رواسب دهنية هذا يدل على ان اللبن جيد.
- ملاحظات هامة توضح اكتشاف غش اللبن.

#### ١. التحقق من وجود ماء في اللبن

- عند وضعه على سطح امس ناعم
- نميل السطح قليلا يتدفق اللبن
- عند تدفق اللبن لو ترك علامة اثرا ابيضا مكانه يكون اللبن طازج وعند عدم ترم اثر يكون اللبن مغشوش

#### ٢. التحقق من وجود الفورمالين

- تضيف ثلاث قطرات من حمض الكبريتيك المركز الى ١٠ مل لبن
- لا ترج المحلول
- اذا ظهر حافة زرقاء او بنفسجية يدل على وجود الفورمالين

#### ٣. التحقق من وجود النشا

- نضيف ثلاث قطرات (صبغة اليود) الى ٥مل من اللبن
- رج المحلول جيدا.
- إذا تحول الى اللون الأزرق يكون مغشوشا وإذا ظهر باللون الأبيض كما هو يكون سليم.

#### الدرس السابع : سلامة الطعام وحفظه

#### ➤ حفظ الطعام بشكل سليم

- يجب حفظ الطعام بشكل سليم ولذلك نقوم بطرق مختلفة لحفظه.
- تستخدم المعامل الخاصة بتصنيع الطعام المواد الحافظة لجعل الأطعمة تدوم لفترة طويلة.

#### ➤ المواد الحافظة المستخدمة في الطعام :

١. حمض الستريك
٢. حمض الاسكوربيك

٣. التبريت

٤. الكبريتيك

### ➤ الأخطاء التي قد تحدث في التصنيع

تتسبب هذه الأخطاء أثناء حفظ الطعام في نمو البكتيريا أو العفن في الطعام مما يؤدي إلى إصابة الناس بالأمراض

### ➤ طرق حفظ الطعام:

١. التخفيف

٢. التجميد

٣. التمليح

٤. التعليب

### ➤ خطوات التأكد من سلامة الغذاء:

- التأكد من السائل الموجود في العبوة إذا وجد فيه فقاعات أو رائحة حادة يكون غير صحي
- التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية المدون على العبوة وأنه غير منتهي.

### ➤ المقصود بتاريخ انتهاء الصلاحية :

هو التاريخ الذي يجب ان يتم فيه استهلاك المنتج، وبعد هذا التاريخ لا يمكن ضمان سلامة المنتج وجودته.

### ➤ الإجراءات التي يجب اتباعها عند وجود عيوب في المنتج.

١. التوجه للمتجر لإعادة المنتج

٢. إذا لم يتم حل المشكلة بالمتجر يجب الاتصال بجهاز حماية المستهلك

### ➤ المقصود بجهاز حماية المستهلك.

- هو جهاز حكومي مصري يختص بتطبيق احكام القانون ويتمتع بالشخصية الاعتبارية العامة ويتبع وزارة التموين والتجارة الداخلية ومقره الرئيسي محافظة القاهرة.
- له رقم لتقديم الشكوى حيث يتم ارسال مفتش الى المصنع للتأكد من تاريخ الصلاحية وتوقيع عقوبة مناسبة على المصنع لضمان عدم تكرار مثل هذا الموقف مرة أخرى.

## ➤ بيانات حماية المستهلك:

- هل لديك شكوى بشأن سلامة منتج غذائي ؟
- تواصل مع جهاز حماية المستهلك من خلال الاتصال بـ
- الخط الساخن ١٩٥٨٨ (منطقة القاهرة الكبرى والأسكندرية)
- الموقع الإلكتروني [www.cpa.gov.eg](http://www.cpa.gov.eg)
- البريد الإلكتروني [info@cpa.gov.eg](mailto:info@cpa.gov.eg)
- أو املأ نموذج في مكتب البريد المحلي الخاص بك.

## ➤ الطرق الشائعة لحفظ الطعام منها:

### ١. المخللات السريعة

- يستخدم الملح والخل فقط لحفظ الخضروات
- يكون جاهز للأكل خلال ساعات
- يستمر لمد أسبوع في الثلاجة
- ارشادات السلامة التي تتبعها:

- غسل الأيدي جيدا والخضروات
- الحذر عند استخدام السكين الحاد
- لا تترك البرطمانات أكثر من ساعة خارج الثلاجة

### ٢. الحفظ بالتجفيف:

يزيل التجفيف الرطوبة من الأطعمة حتى لا ينمو العفن والبكتريا عليها.

## ➤ أشكال التجفيف جميعها تحتاج إلى:

- مزيج من الرطوبة المنخفضة
- درجة حرارة مرتفعة
- دوران الهواء لإزالة الرطوبة مع تجنب تلف الأطعمة أو فسادها

## ➤ طرق التجفيف المنزلية الشائعة المستخدمة:

- التجفيف باستخدام الهواء في الدخل
- التجفيف في الشمس خارجا
- التجفيف باستخدام الفرن

## أولاً : التجفيف باستخدام الهواء في الداخل

تجفيف الخضروات والفطر والفلفل الحار والأعشاب بالهواء من الداخل

➤ نتبع الإرشادات التالية لسلامة التجفيف:

- اغسل الفاكهة والخضروات أو الأعشاب وتصفيتها من الماء
- قم بعملية التجفيف بالهواء في مكان دافئ وجاف
- قم بتعليق الأطعمة بخيط أو وضعها على رفوف لتعرض لدوران الهواء وتجفف.

## ثانياً: التجفيف في الشمس خارجاً:

- تجفف الفواكه بما في ذلك (الطماطم) في الشمس لأنها الطريقة المثلى لاحتوائها على نسبة عالية من الأحماض والسكريات ولحمايتها من التلف مثل تجفيف (الفاصوليا)

➤ نتبع الإرشادات التالية لسلامة التجفيف :

- اغسل الفاكهة والخضروات أو الأعشاب وصفها من الماء
- توضع الفواكه والأعشاب الطيبة في الشمس طوال اليوم لتجفيفها على فرش او مسطح من الخشب او من الاستانلس او البلاستيك
- يفضل ان تتم في الأيام الحارة والجافة وفي الليل نغطيها ونضعها في الداخل.

## ثالثاً: التجفيف باستخدام الفرن

- تجفف معظم الأطعمة في الفرن.

➤ نتبع الإرشادات التالية لسلامة التجفيف :

- اغسل الفواكه أو الخضروات أو الأعشاب جيداً وصفها من الماء
- تتم عملية التجفيف في الفرن على درجة حرارة ٥٧-٩٢ درجة مئوية مع فتح باب الفرن او تشغيل مروحة الفرن لعدة ساعات لأن الحرارة المرتفعة جدا قد تؤدي إلى طهي الطعام بدلاً من تجفيفه.

ملحوظة: طرق تجفيف الطعام بالهواء الداخل أو تجفيفه في الشمس هي الطرق المثلى لتجفيف الطعام.

## الدرس الثامن : تفادي المخاطر أثناء العمل

يجب الحذر عند استخدام الأدوات الخاصة بالحرفيين في المصانع لأنها من الآلات الثقيلة التي قد تسبب بعض الإصابات فيجب إتباع مجموعة الإرشادات للعمل بأمان.

➤ الإرشادات الواجب إتباعها عند ممارسة أعمال النجارة والطلاء:

### ١. ارتداء نظارات واقية للعين

- لحماية العين عند التعامل مع الخشب حيث تتطاير نشارة الخشب في كل مكان
- نرتديها أيضا عند عملية الطلاء تجنباً للسوائل والألوان المتناثرة.

### ٢. إبقاء الأيدي بعيدة عن الشفرات والحواف الحادة

- عدم وضع الأيدي بالقرب من شفرة أو ريشة المثقب
- عند تصنيع الخشب نستخدم المسامير لتثبيت الأشياء على الطاولة
- عندما لا يوجد مسامير التثبيت يتم إمساك الأشياء بثبات وإبقاء الأيدي بعيدة عن الجزء الحاد.
- عندما تكون الأدوات ثقيلة نطلب المساعدة من شخص آخر.

### ٣. استخدام الشاكوش بتأن وحرص

- مسك المسامير بدقة عند الدق عليه دقا خففا جدا في البداية ثم نبعد أيدينا ونستكمل الدق للآخر.

- عدم تحريك الشاكوش إلى أعلى أو إلى أسفل حتى لا تصاب يدك أو وجهك

### ٤. الحذر عند استخدام الأدوات الكهربائية

- الحذر عند استخدام المثقب وأدوات الصنفرة وأي أدوات كهربائية أخرى
- عدم استخدام الأدوات الكهربائية بجانب الماء
- فصل الكهرباء عند تغيير ريشة المثقب أو ورق الصنفرة
- عدم وضع السلك الخاص بالأدوات الكهربائية عند ممر

### ٥. الحرص على تهوية مكان العمل

- يجب فتح النوافذ ووضع مروحة للهواء عند القيام بالطلاء واستخدام مزيل الطلاء أو الغراء القوي لأن الأبخرة المتصاعدة منهم مضرّة بالصحة.

## الدرس التاسع: الإسعافات الأولية وحالات الطوارئ

### ➤ الخطوات الأساسية اللازمة لتقديم الإسعافات الأولية:

#### ١. تقييم الوضع:

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

#### ٢. التخطيط للتدخل:

- في حالة خطورة الإصابة يجب الاتصال بالإسعاف (١٢٣)
- التفكير في طريقة للمساعدة حتى يصل المسعفون

#### ٣. تقدير الوضع:

- إعادة فحص الشخص وهل يحتاج إلى مزيد 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:-

١. الضغط بقوة على الجرح بقطعة نظيفة من القماش
٢. ارفع الطرف المجرع الى اعلى
٣. نظف الجرح
٤. ضمد الجرح

### ➤ الخطوات الواجب اتهاؤها اذا كان الشخص فاقد الوعي ويتنفس

في هذه الحالة يتبع وضعية الافاقة حتى وصول المسعفين

#### - وضعية الإفافة

- ضع ذراعه التي هي الأقرب إليك على شكل زاوية قائمة
- إثني الركبة والذراع البعيدتين عنك ، ووضعه يده الأخرى على خده المعاكس
- استخدام الركبة البعيدة عنك لتدوير المصاب في اتجاهك مع دعم راسه باستخدام يديك الأخرى فالركبة المثنية تمنع الجسم من التدرج
- قم بإمالة الرأس بلطف قليلا الى الخلف وارفع الذقن لفتح مجرى الهواء واستمر في حبس نبضه وتنفسه حتى وصول المساعدة.

## الدرس العاشر : شخصيات مصرية مؤثرة د / محمد احمد غنيم

### ➤ من هو دكتور/ محمد غنيم

- عالم مصري ولد في ١٧ مارس ١٩٣٩م
- كان متفوق وأحب دراسة الطب
- درس الجراحة وتخصص في جراحة المسالك البولية
- تخرج من كلية الطب من جامعة القاهرة عام ١٩٦٠م
- تلقى التدريب في الجراحة العامة وجراحة المسالك البولية في جامعة القاهرة
- وسع نطاق خبرته من خلال الدراسة والعمل في مراكز طبية وجامعات في الولايات المتحدة الامريكية وكندا
- عمل عند عودته الى مصر أستاذا في جراحة المسالك البولية جامعة المنصورة

### ➤ أهم إنجازاته :

- قام بتأسيس مركزاً لأمراض الكلى والمسالك البولية (UNC) بجامعة المنصورة عام ١٩٨٣م وهو اول مركز في الشرق الأوسط
- قدم المركز خدمات طبية وجراحية مجانية للمرضى بالتعاون مع منظومة الصحة العالمية
- أجرى الاف عمليات زراعة الكلى في المركز
- أجرى بحوث متقدمة في العلوم الجراحية وقدم فيها العديد من الأساليب الجراحية الحديثة
- قام بنشر العديد من الكتب والمقالات العلمية على الصعيد المحلي والعالمي.
- قام بإجراء اول عملية زراعة الكلى في مصر عام ١٩٧٦ م
- قام بإجراء بحوث علمية متقدمة عن زراعة الخلايا الجذعية
- عضو في العديد من الجمعيات الطبية مثل الجمعية الفرنسية لجراحة المسالك البولية وجراحة الأورام بأمريكا
- عمل أستاذا زائراً في العديد من الجامعات حول العالم.

### ➤ الجوائز التي حصل عليها :

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

## الدرس الحادي عشر: المستكشف النشط ( السيدة لويز ايمانويل مابولو )

➤ من هي (السيدة / لويز ايمانويل مابولو)

- طاهية ومزارعة ورائدة اعمال تستضيف فعاليات متخصصة بعمليات الطهي التي تتميز بطعام صحي ولذيذ
- تعمل على تثقيف الناس فيما يتعلق بالطهي من خلال استخدام مكونات طازجة ومغذية وطبيعية
- تفضل الحصول على مكونات طعامها من المنتجات والمصادر المحلية حيث يضمن لها المكونات الطازجة أول بأول وتساعد في دعم الاقتصاد المحلي
- أسست مشروع الكاكاو في الفلبين لمساعدة المزارعين على الشعور بالأمان من الناحية المالية وضمان جودة غذاء كاف للسكان في المستقبل
- علمت المزارعين كيفية زراعة النباتات التي يمكنها تحمل التغيرات المناخية والكوارث الطبيعية
- زودت المزارعين بشتلات الكاكاو كما تشجعهم على زراعة البامية واليقطين للحفاظ على خصوبة التربة.
- ساعد مشروع الكاكاو (٢٠٠) مزارع على زراعة (٨٠,٠٠٠) شجرة.
- حصلت بسبب مشروع الكاكاو على جائزة (أبطال الأرض والشباب) في برنامج الأمم المتحدة للبيئة
- مُنحت لقب (أفضل مزارع شاب) عام ٢٠١٨ م

## الدرس الثاني عشر : نمط الحياة الصحي

➤ أولاً : الطعام

يعتبر أمراً مهماً لصحة الإنسان لذلك يجب اتباع نظام غذائي صحي لوقاية الجسم من العديد من الامراض وتوفير الطاقة للجسم

➤ النظام الغذائي الصحي يشمل تقليل كل من :

- **الملح** : يجب تقليله لان الافراط في تناوله يصيب بارتفاع ضغط الدم والقلب والسكتة الدماغية

- **السكر** : كثرة تناوله يزيد من الإصابة بمرض السكري

- **الدهون**: كثرة استخدامها يؤدي الى الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية

**ملحوظة:** عدم تناول ما يكفي من العناصر الغذائية يؤدي إلى سوء التغذية والإفراط فيها يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة.

### **ثانياً: النشاط البدني : ممارسة الرياضة**

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

#### ➤ **دور مصر في تحقيق الاكتفاء الذاتي وضمان الأمن الغذائي :**

- تعمل مصر على زيادة مساحة الأراضي الزراعية لأهمية الزراعة ومساعدتها في حفظ الأمن الغذائي للبيئة والاقتصاد حيث أنه يساعد في خفض ما تستورده مصر
- استيراد المواد الغذائية يزيد من استخدام الاحفوري وغازات الاحتباس الحراري

#### ➤ **كيفية فحص الأغذية والتأكد من سلامتها :**

١. يعتبر اختبار الأغذية والمشروبات التي يتم تصنيعها أمراً مهماً للصحة يتم اختبار الأغذية والمشروبات بواسطة الهيئة القومية لسلامة الغذاء
٢. يتم تحليل محتويات المنتج وفحصها داخل المختبرات والمعامل للتأكد من عدم وجود عناصر ضارة مثل البكتريا ومعرفة كمية المواد الحافظة فيها
٣. يوجد قوانين ومعايير تقوم بتنظيم عملية تصنيع الأغذية والمشروبات مثل عملية التفتيش بشكل دائم
٤. يجب على المستهلك للمنتجات التي يتم تصنيعها من خلال اختبارها عن طريق الاختبار الأساسي وهو الحواس ( البصر - التذوق - الشم - اللمس - السمع)

#### ➤ **ملصق المنتج:**

- يجب على المستهلك قراءة ملصق المنتج لأهمية ذلك في التحقق من تاريخ الإنتاج والانتهاء للتأكد من صلاحية المنتج وأنه ما زال آمن للاستهلاك.
- يتضمن المنتج إرشادات وتعليمات أخرى مثل كيفية تخزين المنتج قبل وبعد فتح العبوة.

### أسئلة المحور الثالث

١. تعتبر الخضراوات الورقية الخضراء نوعاً 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 تعتبر مصدراً جيداً للبروتين. ( )
٥. تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. ( )
٦. تساعد اللحوم على عملية الهضم. ( )
٧. الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون. ( )
٨. شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا. ( )
٩. يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلاً من الوجبات السريعة. ( )
١٠. يُفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية. ( )
١١. تحتوي الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضة. ( )
١٢. تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا. ( )
١٣. تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الدهون. ( )
١٤. الإفراط في تناول الفاكهة يسبب أمراض القلب. ( )
١٥. الإعلانات عن الوجبات السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها. ( )
١٦. توفر الخضراوات الفيتامينات والمعادن والألياف. ( )
١٧. المكسرات والخضراوات تُعتبر من البدائل النباتية. ( )
١٨. الوجبة المغذية لا بد أن تحتوي على بروتين حيواني أكثر من البروتين النباتي. ( )
١٩. يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء. ( )
٢٠. عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلى بعض التفكير الإبداعي. ( )
٢١. يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الشكل والطريقة. ( )
٢٢. وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية. ( )
٢٣. ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة. ( )

٢٤. درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام. ( )
٢٥. العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز والسكر. ( )
٢٦. يتم إضافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج. ( )
٢٧. نجد في الشراب الطبيعي المعلب قطعا من الفاكهة. ( )
٢٨. الشراب الصناعي يحتوي على ألوان ونكهات صناعية. ( )
٢٩. النكهات الصناعية أغلى ثمنًا من العصير الطبيعي. ( )
٣٠. العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملونة غير صحية. ( )
٣١. يجب وضع السلع في الواجهة الزجاجية وتنظيمها بشكل منظم جدًا. ( )
٣٢. العصير الطبيعي يحتوي على ماء وسكر ولون صناعي. ( )
٣٣. عند تخزين السلع لا بد من وضعها في مكان درجة حرارته مناسبة. الماء مع السكر. ( )
٣٤. يتميز كل نوع من أنواع الطعام أن له طريقة في العرض والتخزين. ( )
٣٥. يمكن صنع الشراب الطبيعي عن طريق نقع الزهور في الماء مع السكر. ( )
٣٦. تُعدُّ النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي. ( )
٣٧. غطاء الرأس والفقاعات التي يرتديها العمال ضرورية لحماية المنتج. ( )
٣٨. تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الأولى في عملية التصنيع. ( )
٣٩. إضافة المواد الحافظة للشراب المصنَّع أمر غير ضروري. ( )
٤٠. إحدى خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غسل الفاكهة. ( )
٤١. يتم تعقيم الزجاجات بواسطة آلات خاصة. ( )
٤٢. عدم ترك العصير المنسكب على الأرض أحد احتياطات السلامة في المصنع. ( )
٤٣. يدخل اللبن في صناعة العديد من المنتجات مثل الزبادي. ( )
٤٤. الأبقار هي المصدر الوحيد للبن. ( )
٤٥. اللبن من المنتجات التي يسهل غشها. ( )
٤٦. التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الألبان من الأمور الضرورية. ( )
٤٧. وجود الرواسب المتجمدة بعد غلي اللبن تدل على أن اللبن طازج. ( )

٤٨. مادة النشا تُعتبر من المواد الحافظة التي تضاف للبن. ( )
٤٩. لا بد من تسخين العصير لقتل الميكروبات. ( )
٥٠. يضاف الماء للألبان للحفاظ عليها طازجة. ( )
٥١. لإطالة فترة صلاحية الشراب يتم إضافة السكر للشراب. ( )
٥٢. الفورمالين مادة حافظة قوية قد تكون ضارة عند إضافتها للألبان. ( )
٥٣. تتسبب الميكروبات الموجودة في الزجاجات بتخمير المشروبات وفسادها. ( )
٥٤. يدخل اللبن في العديد من الصناعات مثل صناعة الزبادي والأجبان. ( )
٥٥. عملية حفظ الطعام تتم في المصانع فقط. ( )
٥٦. التجفيف والتجميد أحد طرق حفظ الطعام. ( )
٥٧. معاملة التصنيع تقوم بإضافة المواد الحافظة عند تخزين الطعام. ( )
٥٨. المنتج الغذائي الصحي هو الذي له رائحة سيئة. ( )
٥٩. يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية قبل شراء المنتجات. ( )
٦٠. يُعدّ التجفيف في الشمس أحد طرق تجفيف الأطعمة في المنزل. ( )
٦١. الخطأ الذي يحدث عند حفظ الطعام يتسبب في نمو العفن. ( )
٦٢. عند وجود عيوب في المنتج يجب التوجه للمتجر لإعادة هذا المنتج. ( )
٦٣. يمكن استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء. ( )
٦٤. لا بد من فتح النوافذ أثناء القيام بعملية الطلاء. ( )
٦٥. عند استخدام الشاكوش يجب أن نحرض على عدم إيذاء أيدينا. ( )
٦٦. يمكننا تغيير ريشة المثقب أثناء توصيله بالكهرباء. ( )
٦٧. أثناء ثقب قطعة من الخشب يمكن استخدام المسامير لتثبيتها على الطاولة. ( )
٦٨. ارتداء نظارة السلامة ضروري عند القيام بنشر الخشب. ( )
٦٩. تقدير الوضع هو الخطوة الأولى لتقديم الإسعافات الأولية للشخص المصاب. ( )
٧٠. يجب مساعدة الشخص المصاب مهما كانت خطورة إصابته دون انتظار سيارة الإسعاف تستخدم حقيبة الإسعافات الأولية لعلاج الجروح البسيطة. ( )

٧١. وضعية الإفافة مناسبة للأشخاص المصابة بنزيف. ( )
٧٢. يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارة الإسعاف عند الإصابة الخطيرة. ( )
٧٣. يجب الضغط برفق على الجرح الذي ينزف بقطعة قماش نظيفة. ( )
٧٤. لا يمكن مساعدة شخص فاقد للوعي ويتنفس. ( )
٧٥. يُستخدم حمض النتريت أو الكبريتيك كمواد حافظة للطعام. ( )
٧٦. التجفيف والبسترة هي الطرق الوحيدة لحفظ الطعام. ( )
٧٧. يجب التأكد من تاريخ الإنتاج فقط عند شراء أي منتج. ( )
٧٨. طريقة تجفيف الطعام في الشمس ليست طريقة مثلى لحفظ الطعام. ( )
٧٩. يجب استخدام الشاكوش عند دق المسامير بعيدا عن اليد. ( )
٨٠. يجب غلق الشبابيك عند طلاء المنزل. ( )
٨١. يجب التخطيط للتدخل عند إصابة شخص بإصابة خطيرة. ( )
٨٢. لا يمكن علاج الجروح الطفيفة إلا بالذهاب إلى المستشفى. ( )
٨٣. تنظيف الجرح من أساسيات وقف النزيف. ( )
٨٤. تساعد الفواكه والخضراوات على عملية الهضم. ( )
٨٥. الأشخاص النباتيون هم الذين يختارون بدائل نباتية بدلا من البروتينات الحيوانية. ( )
٨٦. تعتبر الدواجن أحد البدائل النباتية التي يمكن تناولها. ( )
٨٧. تحتوي الوجبات السريعة على نسبة قليلة من الدهون والأملاح. ( )
٨٨. لتناول وجبات صحية، يجب اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر. ( )
٨٩. الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أقل من الأطعمة المشوية. ( )
٩٠. صورة الشهادة الصحية تضمن سلامة الطعام والعاملين في المقصف المدرسي. ( )
٩١. استخدام الأكياس لتغليف الطعام أحد طرق تخزين السلع في المقصف المدرسي. ( )
٩٢. لا بد من وضع الطعام وتجهيزه داخل المقصف بشكل عشوائي. ( )
٩٣. الشراب الطبيعي الطازج هو نوع الشراب الوحيد الذي يمكن تناوله. ( )

٩٤. أولى خطوات تصنيع الشراب هي بيع الفاكهة وتحويلها لعصير. ( )
٩٥. الشراب الطبيعي المعلب له مذاق الفاكهة ولكنه ليس طازجا . ( )
٩٦. للحفاظ على سلامة العمّال داخل المصانع يجب الحذر عند استخدام الحرارة العالية. ( )
٩٧. أولى خطوات تحضير العصير الطبيعي تعبئة علب العصير. ( )
٩٨. إضافة المواد الحافظة للشراب يطيل من فترة صلاحيته. ( )
٩٩. يدخل اللبن في الكثير من المنتجات والمشروبات المصنعة. ( )
١٠٠. يحتوي اللبن على نسبة منخفضة من العناصر الغذائية. ( )
١٠١. طعم ورائحة اللبن النفاذة يدلان على أنه طازج وصحي. ( )
١٠٢. لا يوجد أي طرق للتحقق من جودة اللبن وصمته. ( )
١٠٣. التجميد والتعليب من طرق حفظ الطعام في المصنع والمنزل. ( )
١٠٤. حمض الأسكوربيك من المواد الحافظة التي يتم إضافتها لحفظ الطعام. ( )
١٠٥. يُستخدم الملح والسكر في تخليل الخضراوات وحفظها. ( )
١٠٦. تحتاج عملية تجفيف الطعام إلى نسبة رطوبة عالية. ( )
١٠٧. غسل الخضراوات ضروري قبل عملية التجفيف فقط. ( )
١٠٨. ارتداء نظارات السلامة أمر ضروري عند القيام بعملية الطلاء. ( )
١٠٩. يجب فتح النوافذ عند استخدام الغراء أثناء الطلاء للحفاظ على الصحة. ( )
١١٠. عليك الانتباه جيدا عند استخدام الأدوات الكهربائية مثل المثقب ( )
١١١. يمكن تقديم الإسعافات الأولية دون تقييم وضع الشخص المصاب. ( )
١١٢. الضغط على جرح شخص مصاب بقطعة قماش يساعد على وقف النزيف. ( )
١١٣. وضعية الإفاقة تساعد الأشخاص المصابة بكسور بسيطة. ( )
١١٤. قام الدكتور محمد أحمد غنيم بإجراء أول عملية زراعة كلى في م مصر. ( )
١١٥. الإفراط في تناول المواد السكرية يؤدي إلى الإصابة بالسمنة. ( )
١١٦. اتباع نمط حياة صحي يجب على البالغين والأطفال ممارسة الرياضة يوميا. ( )
١١٧. زيادة مساحة الأراضي الزراعية أمر مهم للاقتصاد المصري. ( )

١١٨. ملصق المُنتَج يتضمن معلومات خاصة بالمنتج. ( )
١١٩. لا توجد أي معايير تقوم بتنظيم تصنيع الأغذية المُصنَّعة. ( )
١٢٠. الاختبار الأساسي للمنتجات يتم من خلال استخدام المستهلك لحواسه الخمس. ( )
١٢١. يمكن التحقق من تاريخ انتهاء صلاحية المُنتَج عن طريق قراءة ملصق المُنتَج. ( )
١٢٢. يتغير قوام اللبن عند إضافة الفورمالين له. ( )
١٢٣. الشراب الصناعي المعبأ يحتوي على أجزاء من الفاكهة. ( )

**السؤال الثاني :- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:**

١. تعد ..... أفضل مصدر للبروتين النباتي.
- (أ) الخضراوات (ب) البقوليات (ج) منتجات الألبان (د) اللحوم
٢. الإفراط في تناول ..... يسبب أمراض القلب.
- (أ) الفاكهة (ب) المنتجات الحيوانية (ج) الخضراوات (د) البقوليات
٣. الوجبة النباتية الصرف تحتوي على .....
- (أ) اللحم (ب) الأرز (ج) الدجاج (د) البيض
٤. الشخصية ..... هي التي تختار بدائل نباتية عوضاً عن البروتينات الحيوانية.
- (أ) العاطفية (ب) العصبية (ج) النباتية (د) الجذابة
٥. تعتبر ..... من البدائل النباتية.
- (أ) اللحم المشوية (ب) الحبوب الكاملة (ج) الأسماك المقلية (د) الألبان البيضاء
٦. تناول الخضراوات الورقية الخضراء يساعد على الشعور ب .....
- (أ) الاسترخاء (ب) الحزن (ج) الغضب (د) التوتر
٧. تعتبر ..... مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.
- (أ) الطاقة الحرارية (ب) النسبة المئوية (ج) السرعات الحرارية (د) درجة الحرارة
٨. يظهر الأشخاص في إعلانات الوجبات السريعة وهم .....
- (أ) سعداء (ب) متشائمين (ج) غاضبين (د) نائمين
٩. تحتوي الوجبات ..... على الكثير من السرعات من الحرارة.
- (أ) الصحية (ب) المشوية (ج) المسلوقة (د) السريعة

١٠. لا بد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة..... من الدهون والسكر والملح .  
 (أ) منخفضة (ب) عالية (ج) ضخمة (د) متوسطة
١١. تناول وجبات تحتوي على نسبة عالية من..... يضر بصحة الإنسان.  
 (أ) الألياف (ب) الفيتامينات (ج) الكالسيوم (د) الدهون
١٢. يُعتبر..... من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس.  
 (أ) تناول الفاكهة (ب) شرب المياه الغازية (ج) شوى الطعام (د) ممارسة الرياضة
١٣. يُعتبر..... من البروتينات الحيوانية  
 (أ) البيض (ب) البسلة (ج) الفراولة (د) الخس
١٤. الوجبات..... تحتوي على نسبة عالية من الملح وسريعة التحضير  
 (أ) الصحية (ب) المفيدة (ج) السريعة (د) الجيدة
١٥. البدائل النباتية تحتوي على نسبة بروتين..... من البروتين الحيواني.  
 (أ) أقل (ب) ضخمة (ج) أعلى (د) متساوية
١٦. الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من.....  
 (أ) الطعام الصحي (ب) الفيتامينات (ج) المعادن (د) السعرات الحرارية
١٧. المنتجات..... تحتوي على دهون غير صحية.  
 (أ) النباتية (ب) الصناعية (ج) الورقية (د) الحيوانية
١٨. كل مما يلي يُعتبر من الوجبات السريعة ما عدا.....  
 (أ) الفاكهة (ب) الدجاج المقلي (ج) البطاطس المقلية (د) البرجر المقلي
١٩. وضع الطعام في خزائن ذات واجهة..... يحمي الطعام من الحشرات.  
 (أ) خشبية (ب) زجاجية (ج) مكشوفة (د) حديدية
٢٠. لا بد من استخدام..... لحماية الطعام.  
 (أ) ورق الطباعة (ب) ورق المجلات (ج) أكياس القمامة (د) أكياس التغليف
٢١. تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل على..... الانتباه  
 (أ) جذب (ب) تشتيت (ج) توزيع (د) تفريق

٢٢. عند عرض الطعام في المقصف يجب وضع صور الطعام..... على جدران المقصف.
- (أ) الفاسد (ب) غير الصحي (ج) الصفي (د) الضار
٢٣. يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة ..... عند تخزينه في مقصف المدرسة.
- (أ) عالية (ب) منخفضة (ج) الغليان (د) مناسبة
٢٤. وضع صورة الشهادة ..... يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.
- (أ) الجامعية (ب) البنكية (ج) الصحية (د) العلمية
٢٥. الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة هو الشراب.....
- (أ) الطبيعي المعب (ب) الطبيعي الطازج (ج) الصناعي (د) الفاسد
٢٦. تقوم ..... بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الطبيعي.
- (أ) المصانع (ب) النوادي (ج) المستشفيات (د) المدارس
٢٧. الشراب ..... مذاقه كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجا.
- (أ) الصناعي الفاتح (ب) الطبيعي المعب (ج) الطبيعي الطازج (د) الصناعي المخزن
٢٨. المشروبات ..... تعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوي على أجزاء منها.
- (أ) الغازية (ب) الصناعية المعلبة (ج) الطبيعية المعلبة (د) الطبيعية الطازجة
٢٩. تعدّ النكهة الصناعية أرخص ثمناً من العصير.....
- (أ) الصناعي (ب) الطبيعي (ج) الفاسد (د) غير الصحي
٣٠. الشراب ..... فاتح اللون ومذاقه سكري جدا.
- (أ) الطبيعي المعب (ب) الطازج (ج) الصناعي المعب (د) القاصد
٣١. يساعد التفكير ..... على عرض السلع بطريقة جذابة.
- (أ) الفلسفي (ب) العاطفي (ج) الإبداعي (د) العلمي
٣٢. الشراب ..... مصنوع من عصير الفاكهة ولا يحتوي على أجزاء منها.
- (أ) الطبيعي الطازج (ب) الصناعي (ج) السبي (د) الطبيعي المعب
٣٣. الأطعمة غير المعبأة يتم ..... داخل أوعية حفظ مخصصة.
- (أ) رميها (ب) تخزينها (ج) تسخينها (د) تبريدها

٣٤. يتكون الشراب الصناعي من ماء وسكر ومواد .....
- (أ) حافظة (ب) طبيعية (ج) صلبة (د) لاصقة
٣٥. يجب ..... الطعام بشكل آمن للحفاظ عليه من الملوثات والجراثيم.
- (أ) رمي (ب) تخزين (ج) تبريد الفاكهة. (د) هرس
٣٦. أولى مراحل تصنيع العصير الطبيعي هي ..... الفاكهة.
- (أ) حصاد (ب) عصر (ج) جمع (د) زراعة
٣٧. يجب ..... العصير لقتل الميكروبات
- (أ) تجميد (ب) شرب (ج) رمي (د) تسخين
٣٨. عند إضافة ..... إلى الشراب لا بد أن يكون العصير ساخنا.
- (أ) السكر (ب) الملح (ج) البهارات (د) القرفة
٣٩. ٣٩- الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في ..... المشروبات وفسادها.
- (أ) عصر (ب) تبخر (ج) غليان (د) تخمر
٤٠. عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولاً ..... الفاكهة.
- (أ) غسل (ب) تخزين (ج) هرس (د) تسخين
٤١. نحتاج إلى ..... العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور.
- (أ) غسل (ب) تصفية (ج) غليان (د) تخزين
٤٢. إضافة ..... للشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته.
- (أ) الملح والسكر (ب) المواد الحافظة (ج) المواد الصلبة (د) الليمون والنعناع
٤٣. يدخل ..... في صناعة العديد من المنتجات مثل الجبن.
- (أ) السمك (ب) الخضار (ج) اللبن (د) الجمبري الكثير
٤٤. يتم غش اللبن عن طريق إضافة ..... حيث يتم الحصول على القليل من اللبن.
- (أ) السكر (ب) الماء (ج) الجين (د) السمن
٤٥. يتم اختبار اللبن عن طريق الغلي حتى .....
- (أ) يتبخر (ب) يتخثر (ج) يتجمد (د) ينضح

٤٦. يتم إضافة ..... للألبان وهو يعتبر مادة حافظة قوية قد تكون ضارة.

( أ ) النشا (ب) الثلج (ج) الفورمالين (د) الزبادي

٤٧. عند إضافة بعض القطرات من ..... يتحول اللبن المضاف إليه النشا إلى اللون الأزرق

( أ ) صيغة اليود (ب) الماء (ج) حمض الكبريتيك (د) العصير

٤٨. بعد تسخين اللبن إذا وجدت رواسب ..... فهذا يعني أن اللبن غير طازج.

(أ) بيضاء (ب) دهنية (ج) صفراء (د) متجينة

٤٩. قوام اللبن يتغير عند انتزاع المواد ..... منه.

(أ) الدهنية (ب) الحافظة (ج) الصلبة (د) الغازية

٥٠. يقوم العمال في المصنع بارتداء غطاء الرأس لحماية المنتجات من .....

(أ) التبخر (ب) الغليان (ج) التلوث (د) التخمر

٥١. عند إضافة قطرات من صبغة اليود يتحول اللبن المغشوش إلى اللون .....

(أ) الأزرق (ب) الأحمر (ج) الأصفر (د) الأبيض

٥٢. مرحلة ..... الزجاجات هي المرحلة الأخيرة في عملية صنع الشراب.

(أ) تعقيم (ب) تعبئة (ج) كسر (د) غلي

٥٣. يجب التأكد من تاريخ ..... اللبن.

(أ) انتهاء صلاحية (ب) تغليف (ج) تعبئة (د) تطهير

٥٤. عند تصنيع الشراب لا بد من تعليم العمال كيفية استخدام ..... بشكل صحيح.

(أ) الأرقام (ب) الآلات (ج) الأخبار (د) السكر

٥٥. عملية ..... تقوم بإزالة الرطوبة من الأطعمة.

(أ) السلق (ب) الطهي (ج) الغلي (د) التجفيف

٥٦. يكون المنتج الغذائي ..... إذا احتوى السائل الموجود به على فقاعات.

(أ) غير صحي (ب) صحياً (ج) طازجا (د) جيداً

٥٧. الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام تتسبب في .....

(أ) زيادة الجودة (ب) تماسك القوام (ج) نمو البكتيريا (د) زيادة الكمية

٥٨. يُعد التمليح أحد طرق حفظ.....

(أ)الكتب (ب)الطعام (ج) اللبن (د) الحلوى

٥٩. يتم استخدام حمض الستريك كنوع من المواد..... عند حفظ الطعام.

(أ)الحافظة (ب)السكرية (ج) الصلية (د) المالحة

٦٠. عملية تجفيف الطعام تحتاج إلى درجة حرارة.....

(أ) معتدلة (ب) باردة (ج) منخفضة (د) عالية

٦١. يقوم جهاز ..... بإرسال مفتشين إلى المصنع للتحقق من سبب عدم سلامة المنتج

### الغذائي

(أ)الشرطة (ب) حماية المستهلك (ج) الدولة (د) البيئة

٦٢. يجب اتباع 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

٦٣. يجب ارتداء نظارات واقية عند الطلاء لتجنب ..... المتناثرة.

(أ) بقايا الطعام (ب) نشارة الخشب (ج) السوائل والألوان (د) بقايا الحديد

٦٤. عند حمل الآلات الحادة الثقيلة أثناء العمل يمكن الاستعانة ب.....

(أ) طفل صغير (ب) شخص بالغ (ج) نظارات واقية (د) مسامير

٦٥. جميع ما يلي من إرشادات السلامة عند العمل بالنجارة ما عدا.....

(أ)استخدام نظارات واقية (ب) دق المسامير بالشاكوش بعيداً عن اليد

(ج) تغيير ريشة المثقب أثناء توصيله بالكهرباء (د) استخدام المثقب بعيداً عن الماء

٦٦. يجب استخدام النظارات الواقية عند القيام ب.....

(أ)شرب الماء (ب) عمل العصائر (ج) أعمال النجارة (د) الطهي

٦٧. يجب ان تكون النوافذ..... عند القيام بعملية الطلاء.

(أ)مغطاة (ب)مفتوحة (ج) مغلقة (د) مظلمة

٦٨ . يمكن مساعدة شخص مصاب عن طريق كل مما يلي ما عدا.....

( أ ) الاتصال برقم الإسعاف ١٢٣ (ب) استخدام حقيبة الإسعافات الأولية

(ج) مساعدته على التنفس (د) عدم الاتصال بسيارة الإسعاف

٦٩ . يتم وضع الشخص ..... في وضعية الإفاقة.

(أ) فاقد الوعي ولكنه يتنفس (ب) فاقد الوعي ولا يتنفس

(ج) المصاب بنزيف (د) المصاب بجرح طفيف

٧٠ . أي العبارات الآتية لا تعتبر 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.

٧١ . ما الدليل على عدم سلامة الطعام عند شرائه؟

(أ) رائحته الحادة (ب) طعمه الجيد (ج) رائحته الجميلة (د) لونه الرائع

٧٢ . يجب الحذر من ..... عند العمل بحرفة النجارة.

(أ) تغيير ريشة المنقب أثناء توصيله بالكهرباء (ب) استخدام المنقب بعيدا عن الماء

(ج) الدق بالشاكوش بعيدا عن البد (د) ارتداء النظارات الواقية

٧٣ . يجب استخدام ..... عند إصابة شخص ما.

(أ) الأطباق (ب) الإسعافات الأولية (ج) الشاحن (د) المسطرة

٧٤ . يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارة ..... عند إصابة شخص إصابة خطيرة.

(أ) الأجرة (ب) الرش (ج) الإسعاف (د) النقل

٧٥ . يجب وضع ..... لتهوئة الغرفة عند الطلاء.

(أ) سخان (ب) غسالة (ج) مروحة (د) موقد

٧٦ . 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

٧٧. يجب استخدام ..... للحصول على طعام صحي ولذيذ.

- (أ) مكونات طازجة  
(ب) الكثير من الملح  
(ج) الكثير من الدهون  
(د) كمية كبيرة من السكر

٧٨. يجب ممارسة ..... للحصول على نمط غذائي صحي.

- (أ) الرياضة  
(ب) الكتابة  
(ج) القراءة  
(د) ركوب السيارات

٧٩. يتسبب الإفراط في تناول الطعام في .....

- (أ) تقليل الوزن  
(ب) زيادة الوزن  
(ج) النحافة  
(د) الصحة الجيدة

٨٠. تشجع السيدة مابولو المجتمع على استخدام مصادر محلية عند .....

- (أ) إنتاج الخشب  
(ب) صناعة البلاستيك  
(ج) طهي الطعام  
(د) صناعة الورق

٨١. الوجبة ..... يجب أن تكون متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني

- (أ) السريعة  
(ب) المغذية  
(ج) غير الصحية  
(د) المخزنة

٨٢. تحتوي ..... على دهون غير صحية.

- (أ) المنتجات الحيوانية  
(ب) الخضراوات الورقية  
(ج) الفاكهة الطازجة  
(د) الخضراوات المجففة

٨٣. الشخص الذي لا يأكل اللحم ولكنه يشرب اللبن يُسمى بشخص .....

- (أ) غير صحي  
(ب) نباتي صرف  
(ج) يمارس الرياضة  
(د) نباتي متوازن

٨٤. البقول والحبوب والخضراوات يُطلق عليها بدائل .....

- (أ) دهنية  
(ب) غير صحية  
(ج) نباتية  
(د) اللحم

٨٥. الوجبات ..... تحتوي على نسبة عالية من السكر والملح والدهون.

- (أ) السريعة  
(ب) المغذية  
(ج) غير الصحية  
(د) المخزنة

٨٦. إحتواء الوجبات السريعة على نسبة عالية من ..... يضر بالصحة.

- (أ) الفيتامينات  
(ب) السعرات الحرارية  
(ج) البروتينات النباتية  
(د) الكالسيوم

٨٧. الشراب الطبيعي المعبأ مذاقه كمذاق الفاكهة ولكنه لا يحتوي على .....

- (أ) أجزاء الفاكهة  
(ب) مواد حافظة  
(ج) سكر  
(د) ماء

٨٨. المشروبات ..... مصنوعة من مادة ملونة صحية.

(أ) الفاسدة (ب) المغرية (ج) الصناعية (د) الطبيعية

٨٩. يتم تصنيع ..... في المعامل باستخدام مواد كيميائية موجودة في الفاكهة.

(أ) النكهات الصناعية (ب) السعرات الحرارية

(ج) الألوان الطبيعية (د) الفاكهة الطبيعية

٩٠. الشراب ..... هو المعصور مباشرة من الفاكهة.

(أ) الطبيعي المعب (ب) الصناعي (ج) المغلي (د) الطبيعي الطازج

٩١. يجب ..... الفاكهة قبل البدء في تحضير الشراب الطبيعي.

(أ) غلي (ب) خلط (ج) غسل (د) هرس

٩٢. عند إعداد الشراب بالمنزل يمكن خلط الشراب ب.....

(أ) الخل (ب) الماء (ج) الزيت (د) الدهون

٩٣. أثناء خلط السكر عند صناعة الشراب الطبيعي لا بد أن يكون الشراب ساخنا حتى لا.....

(أ) يفصل (ب) يتبخر (ج) يغلي (د) يتجمد

٩٤. يتم غش ..... عن طريق وضع إضافات مثل الفورمالين.

(أ) الخل (ب) الماء (ج) الزيت (د) اللبن

٩٥. يمكن غش اللبن عن طريق إضافة ..... له.

(أ) المحليات (ب) النكهات (ج) الماء (د) الفاكهة

٩٦. للتأكد من أن اللبن سليم يجب أن نتأكد من تاريخ.....

(أ) إنشاء المصنع (ب) انتهاء الصلاحية (ج) حلب اللبن (د) تصدير المنتج

٩٧. يكون المنتج الغذائي غير صحي إذا كان السائل الموجود في العبوة له.....

(أ) رائحة زكية (ب) لون زاهي (ج) رائحة حادة (د) طعم جميل

٩٨. جهاز حماية ..... يتم فيه تقديم الشكاوى الخاصة بسلامة المنتجات.

(أ) التاجر (ب) المصنع (ج) المنتج (د) المستهلك

٩٩. يعتبر ..... أحد طرق حفظ الطعام.

(أ) الشوي (ب) التعليب (ج) الطهي (د) السلق

١٠٠. أحد طرق تجفيف الطعام في المنزل هي التجفيف باستخدام .....
- (أ) البخار (ب) الماء (ج) الخل (د) الفرن
١٠١. عند القيام بأعمال الطلاء يجب الحرص على .....
- (أ) غلق الأبواب (ب) غلق النوافذ (ج) فتح النوافذ (د) زيادة الطلاء
١٠٢. عند تغيير ريشة المثقب لا بد من التأكد من أنه غير موصل .....
- (أ) بالغاز (ب) بالماء (ج) بالكهرباء (د) بالحرارة
١٠٣. - يجب ارتداء ..... لحماية العين عند نشر الأخشاب.
- (أ) نظارات السلامة (ب) شراب (ج) جلباب (د) ساعة
١٠٤. - يجب الاتصال برقم ..... لاستدعاء سيارة الإسعاف.
- MA-(1) (ب) ١٢٢ (ج) ١٢٩ (د) ١٢٣
١٠٥. إذا كان الشخص فاقدا للوعي ولكنه يتنفس فوضعية ..... ستساعده على التنفس.
- (أ) الاستقامة (ب) الإفاقة (ج) نصف جلوس (د) الجانبية
١٠٦. قام الدكتور ..... بتأسيس أول مركز في الشرق الأوسط لعلاج أمراض الكلى .
- (أ) مجدي يعقوب (ب) فاروق الباز (ج) محمد أحمد غنيم (د) طه حسين
١٠٧. لاتباع نظام غذائي صحي يجب التقليل من تناول .....
- (أ) الدهون (ب) الماء (ج) الخضراوات (د) الفاكهة
١٠٨. عدم تناول ما يكفي من العناصر الغذائية يؤدي إلى .....
- (أ) سوء التغذية (ب) الصحة الجيدة (ج) الحيوية (د) النشاط
١٠٩. استيراد المواد الغذائية يزيد من استخدام .....
- (أ) الآلات الزراعية (ب) مياه الري (ج) السماد (د) الوقود الأحفوري
١١٠. حصلت ..... على جائزة أبطال الأرض الشباب.
- (أ) جميلة بوحيرد (ب) إيمانويل مابولو (ج) سميرة موسى (د) ماري كوري

### السؤال الثالث : أكمل العبارات الآتية :

١. تحتوي ..... على دهون غير صحية.
٢. الأشخاص الذين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يُطلق عليهم.....
٣. تعتبر..... من البدائل النباتية المفيدة للجسم.
٤. الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم.....
٥. لا يُفضل شرب ..... بعد الأكل مباشرة.
٦. تعد..... من الوجبات السريعة.
٧. تحتوي ..... على نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكر.
٨. يُعتبر..... من الوجبات الصحية للإنسان.
٩. الأشخاص ..... هم الذين لا يأكلون منتجات من أي مصدر حيواني.
١٠. يُفضل تناول الوجبات الصحية عن الوجبات.....
١١. الباذنجان من مصادر البروتينات.....
١٢. تعتبر..... من الوجبات سريعة التحضير وغير صحية.
١٣. التفكير ..... يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم.
١٤. لا بد من حفظ الأطعمة ..... داخل أوعية خاصة.
١٥. عند تخزين الطعام يجب تخصيص..... للأطعمة الساخنة وأخرى للأطعمة الباردة.
١٦. خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرض ل.....
١٧. الشراب..... مذاقه مثل مذاق الفاكهة.
١٨. يجب تخزين السلع في أماكن ذات..... مناسبة.
١٩. عند صنع الشراب في المنزل يمكن إضافة..... للعصائر.
٢٠. عند عرض الطعام في المقصف يجب استخدام خزائن ذات واجهة.....
٢١. يجب على العمال ارتداء غطاء الشعر والفقازات لحماية المنتج من.....
٢٢. تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم ..... بالعصير
٢٣. عند تحضير العصير الطبيعي تُرسل الفاكهة من خلال الآلات التي تقوم ب..... الفاكهة.
٢٤. يجب على العمال تجنب الحروق عند استخدام .....
٢٥. يضاف النشا لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسًا بعد نزع..... منه.
٢٦. يعتبر..... من المنتجات التي يسهل غشها .
٢٧. يحافظ ..... على اللبن كأنه طازج وهو مادة حافظة قوية.
٢٨. يمكن الحصول على اللبن من .....

## المحور الرابع

### الدرس الأول: تصميم وتنسيق حديقة

#### ➤ أساسيات تصميم حديقة:

١. اختر التراز
٢. انشاء مساحات مختلفة
٣. اختر النباتات وتجهيز الأشجار

#### ➤ أهمية الحدائق:

- يذهب الأشخاص الى الحدائق لاستنشاق هوائها النقي ومشاهدة مناظرها الخلابة والاستمتاع بقسط وفير من الراحة خلال اليوم والشعور بالهدوء والسعادة
- يجب تصميم الحدائق لتلبية احتياجات المجتمع والاستمتاع بها والشعور بالراحة

#### ١. اختيار الطراز

- يتم اختيار الطراز وفقا لـ.
- التناسب مع المباني والبيئة المحيطة
- معرفة نوع الحديقة عامة ام خاصة
- معرفة الغرض من الحديقة الاسترخاء ام الاستمتاع بمنظر النباتات المختلفة

#### ٢. انشاء مساحات مختلفة

يتم اختيار عناصر مختلفة عند تصميم الحديقة لتبعث الاسترخاء والهدوء

#### ➤ عناصر الحديقة:

- ممرات التجول في الحديقة
  - برجولات ومقاعد للجلوس عليها للاسترخاء
  - نافورة تصدر أصواتا للاسترخاء والهدوء والمنظر الجمالي
  - نباتات وأشجار وشجيرات تبعث الحيوية والنشاط
- الشروط الواجب مراعاتها عند اختيار النباتات والشجيرات والأشجار:-
- معرفة نوع التربة الموجودة في الحديقة
  - معرفة كمية اشعة الشمس والرياح التي ستصل الى الحديقة واوقاتها
  - معرفة أنواع النباتات والأشجار التي تنمو بشكل افضل في مناخ المنطقة التي توجد فيها الحديقة.

## ➤ نباتات الحديقة :

يجب معرفة معلومات عن حجم النباتات قبل البدء في زراعتها أي (معرفة طولها وعرضها) فلا يمكن زراعة شجرة طويلة بالقرب من مبنى صغير أو نباتات صغيرة الحجم بالقرب من مبنى او جدار طويل.

## ➤ ألوان النباتات :

يجب اختيار ألوان النباتات بحيث تتضمن (١-٣) ألوان لكل قسم من اقسام الحديقة.

## ➤ يوجد نوعان من ألوان النباتات هما :

١. ألوان باردة : تبعث على الاسترخاء مثل اللونين الأزرق والأخضر
٢. ألوان دافئة: تبعث على الحيوية والنشاط مثل الأحمر والبرتقالي والاصفر

## الدرس الثاني : تصميم العلامات التجارية وطرق عرض السلع

## ➤ مواصفات التصميم الجيد للعلامة التجارية :

١. بسيط : رسالة واحدة واضحة قليلة الألوان
٢. بارز: لا مثيل له ولا ينسى
٣. قابل لإعادة تصميمه واستنساخه : سهولة معالجة الصور لأي حجم وأي لون أو بالأبيض والأسود
٤. ملائم: مناسب لاختيارات العملاء وتفضيلاتهم.

## ➤ هوية العلامة التجارية :

- يجب تصميم علامة تجارية قوية ليتعرف عليها العملاء ويتقنون فيها
- يجب ان تساعد العلامة التجارية على الإجابة عن الأسئلة الآتية:-
  - ما طبيعة الشركة؟
  - ما الذي تقدمه الشركة ولا تقدمه الشركات الأخرى ؟
  - من هم العملاء المستهدفون؟

## مثال: هوية العلامة التجارية لسلاح التلميذ



١. شركة تعليمية
٢. تقدم محتوى تعليميا مميزا للطلاب والطالبات
٣. تساعد الطلاب على التفوق والنجاح

## ➤ المقصود بهوية العلامة التجارية

- هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك

## ➤ خيارات التصميم وأهميتها لتشكيل العلامة التجارية:



١. الألوان والطباعة والأسلوب في العلامات التجارية:

• الألوان الحيوية (ذات طابع غي رسمي .. مثال الكعك

• الألوان الهادئة ذات الطابع الرسمي .. مثال روايات مصرية للجيب

• لون واحد او لونين متكاملين : أي البساطة في الألوان لإحداث توازن وإيصال الرسالة

المراد توصيلها للعملاء

٢. التسويق البصري وطرق عرض السلع

تؤثر طريقة عرض منتجات المتاجر والسلع في كيفية رؤية العملاء للعلامة التجارية

وتحفيزهم على شراءها.

- الإضاءة والألوان والعلامات والتسويق البصري . تساعد على لفت انتباه العملاء لشراء

المنتج

- العرض للسلع بأسلوب الهرم . يساعد هذا الأسلوب في ترويج السلع

## ➤ المقصود بأسلوب الهرم :

هو الأسلوب المستخدم في ترويج السلع حيث يتم وضع العنصر الأكبر في المنتصف والاصغر

حواله لتشكيل شكل هرمي.

## الدرس الثالث: عناصر العرض المسرحي

### ➤ عناصر العرض المسرحي لإنتاجه بشكل جيد

١. الإضاءة

٢. الديكور

٣. الصوت والموسيقى

٤. تصميم الأزياء

### أولاً: الإضاءة

- يمكن استخدامها بأكثر من طريقة حسب ضبط الزاوية أو اللون أو السطوع

- تساعد على توفير جو متوازن

- تشير الى وقت معين من اليوم أو حتى مكان معين

### مثال:

- يستخدم تسليط الضوء للتركيز على شخصية أو نشاط أو عنصر معين على المسرح فالضوء الأزرق مثلا يولد تأثيرا هادئا او ليلياً على المسرح
- يمكن تقليل الإضاءة حيث أن الإضاءة المنخفضة تعطي شعور بالمرض

### ثانياً: الديكور

- يشمل تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل وحولها (حيث دخول وخروج الممثلين) ليتلائم مع أسلوب الإنتاج وتعززه.
- يشتمل ديكور المسرح على:-
  ١. الأثاث المستخدم
  ٢. الأكسسوارات والمناظر
  ٣. المنصات المرتفعة

### ثالثاً: الصوت والموسيقى

- تستخدم بعض العروض الكثير من المؤثرات الصوتية أو الموسيقى في إنتاجها
- يتم اختيار الأصوات والموسيقى بعناية لتعزيز العمل الفني
- الصوت مثل الإضاءة يمكن ان يصنع حالة مزاجية معينة او جواً معيناً

### مثال:

- صوت زقزقة العصافير يعطي شعوراً بأنه في الحدائق

### رابعاً: تصميم الأزياء

- يستخدم الممثلون بعض الأشياء التي يمكن ان يكون لها تأثير بصري كبير على المشاهدين مثل:
  ١. الملابس
  ٢. الشعر المستعار
  ٣. الاكسسوارات
  ٤. مستحضرات التجميل
- تساعد هذه الأشياء على وصف نوع معين من الشخصيات أو إلى فترة من التاريخ حدث فيها ذلك العمل المسرحي

### ➤ خطوات العمل المسرحي

١. عنوان المسرحية
٢. عناصر المسرحية ( الإضاءة - الديكور - الصوت - الأزياء )
٣. تحسين العرض المسرحي مثل تحسين الإضاءة لتناسب مع العمل المسرحي.

## الدرس الرابع: فن التطريز

**الحرف القديمة:** هي الحرف التقليدية المعتمدة على اليد واستخدام الأدوات البسيطة مثل حرفة التطريز

- يستخدم التطريز لتزيين القماش باستخدام أدوات بسيطة مثل الأبرة والخيط واللؤلؤ والترتر.
- **استخدامات حرفة التطريز:**

١. تزيين المنسوجات لأغراض زخرفية
٢. توصيل أفكار معينة من خلال التصميمات المختلفة على القماش
٣. توثيق التراث لأن التصميمات مستوحاه من حياتنا اليومية وقيمنا ورموزنا القديمة

### ملحوظة:

فن التطريز في مصر جزء من ثقافتنا وتراثنا ويتم توريثه الى الأجيال القادمة.

### ➤ **المقصود بفن التطريز:**

هو فن الرسم بالإبرة على القماش باستخدام الخيوط المتنوعة حيث يتم استخدام الغرز لرسم التصميمات المختلفة على القماش ويمكننا أيضا المزج بين أنواع الغرز المختلفة لرسم تصميم مميز.

### ١. **غرز السراجة:**

- تعتبر من غرز الخياطة الرئيسية البسيطة
- تكون على شكل خيوط متقطعة متساوية أو غير متساوية

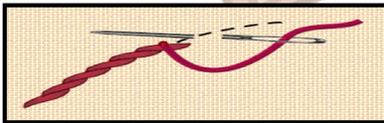


### ➤ **استخدامات غرز السراجة:**

- تزيين الملابس والمفارش
- تستخدم في خياطة قطع القماش مع بعضها البعض وإصلاحها

### ٢. **غرز الفرع:**

- تعتبر من الغرز الأكثر شيوعا
- تكون على شكل خيط رفيع



### ➤ **استخدامات غرز الفرع:**

- تحدد الأشكال المطرزة مثل الازهار
- هي الغرز المثالية لتحديد فرا وحدة زخرفية تمهيدا لحشوها

## ➤ إرشادات السلامة عند استخدام أدوات التطريز:

١. يجب ان تكون الإبرة حادة وليس بها صدأ
٢. عدم القاء الأبر او المقص على الأرض لعدم التعرض للجروح بسببها
٣. الحذر عند استخدام المقص وعدم ترمه مفتوحا بعد الاستخدام
٤. عدم وضع الأبر بالفم



## ➤ إرشادات تتبعها لإبراز الغرز في التصميم:

١. المزج بين أكثر من نوع من الغرز في التصميم الواحد
٢. استخدام ألوان مختلفة في كل غرزة لجعل الغرز تظهر بشكل مميز.

## الدرس الخامس : شخصيات مصرية مؤثرة الأديب نجيب محفوظ

### ➤ من هو الأديب نجيب محفوظ

- مؤلف روائي وأديب عالمي من أهم الأدباء العرب خلال القرن العشرين
- مؤمناً بأهمية القراءة ومن أهم مقولاته " لن نتطور حتى نقبل أن القراءة ضرورة حياتية"
- كان شغوفاً بقراءة أعمال الكتاب المصريين والعالميين مثل ( عباس محمود العقاد - وليام شكسبير - جوزيف كونراد )

### ➤ حياته ووفاته :

- ولد بحي الجماليه في مدينة القاهرة في ١١ ديسمبر ١٩١١
- تخرج من كلية الآداب قسم الفلسفة جامعة فؤاد الأول (القاهرة حالياً )
- توفي في ٣٠ أغسطس ٢٠٠٦

### ➤ أعماله :

- اهتم في رواياته بتصوير أفكار ومشاعر المصريين ، وتجسيد روح المجتمع المصري مستمد الإلهام من منزل عائلته والبيئة المحيطة به.
- اشتهر على نطاق العالم بعد نشر أعماله فكان من الأدباء البارزين في هذا الوقت
- قام بكتابة عدد من القصص القصيرة والروايات حيث قام بكتابة (١٠٠) قصة ، (٣٠) رواية.

### ➤ رواياته :

- (حكمة خوفو) من أولى رواياته وتدور أحداثها في مصر القديمة
- (أفراح القبة) من أشهر رواياته

## ➤ الجوائز التي حصل عليها :

١. جائزة الدولة التقديرية في الآداب عام ١٩٦٨ م
٢. جائزة نوبل في الآداب عام ١٩٨٨ م وكان أول كاتب عربي يحصل على جائزة نوبل للآداب وتم وصف أعماله (فن روائي عربي ينطبق على جميع البشر)
٣. جائزة قلادة النيل العظمى عام ١٩٨٨ م
٤. منح الدكتوراة الشرفية من الجامعة الأمريكية في القاهرة عام ١٩٩٥ م
٥. تم تأسيس جائزة باسمه لتكريم الأعمال الأدبية العربية المتميزة عام ١٩٩٦ م

## الدرس السادس : المستكشف النشط الدكتور توتيلوموجومبا

### ➤ من هو الدكتور توتيلوموجومبا؟

- عالم أحياء حاصل على جوائز في مجال علم الحفظ الحيوي
- رائد أعمال في مجال حفظ الأحياء ومعلم ومرشد
- حصل على درجة الدكتوراة في مجال الثروات السمكية والحياة البرية من جامعة ولاية ميتشجان في أمريكا.

### ➤ أعماله :

١. يقوم بتدريس مواد وبرامج الحفاظ على الحياة البرية لطلابه في اوغندا ليساعدهم على حماية الحيوانات البرية
٢. يعد خبيراً في أنواع الحيوانات المهددة بالانقراض مثل الأسد الأفريقي
٣. تركز أبحاثه على تحديد التهديدات الرئيسية للأسد الأفريقي في أكبر منتزه وطني في اوغندا لأنه يضم أقل عدد من الأسود والضباع في البلاد.
٤. نشر أعمال مثل الأفلام الوثائقية عن الحياة البرية التي تتناول التهديدات التي يتعرض لها الأسود الأفريقية
٥. التهديد الرئيسي هو المصائد والفخاخ السلوكية غير القانونية
٦. قام بتأسيس منظمة ( Snares to Wares ) لمواجهة المصائد والفخاخ السلوكية غير القانونية
٧. هذه المنظمة غير هادفة للربح

٨. استخدمت المنظمة المصائد السلوكية غير القانونية لابتكار منحوتات ومجسمات للحيوانات البرية وتحولها الى قطع فنية جميلة على شكل حيوانات مثل الأسود والزرافات والفيلة

٩. استخدمت المنظمة علامتها التجارية بشكل فعال لإيصال رسالتها البيئية حيث يمثل الشعار اسد يحيط به سلك.

١٠. تصبح هذه المصائد منتجات يتم بيعها

١١. اسم المنظمة جذاباً يساعد الناس على تذكر الاسم

١٢. تطبق مصر فكرة تحويل الأشياء المضرّة بالطبيعة الى أشياء نافعة

١٣. يقوم المصريون بإعادة تدوير الخردة وتحويلها الى سجاد واكياس واكسسوارات

١٤. استخدم المصريون الفنانون الخردة المعدنية في صنع منحوتات وتمائيل جميلة مثل

تمثال الملكة نفرتي

١٥. يعد الفنانون المصريون والدكتور توتيلوموجومبا منقذين لكوكب الأرض من اجل خدمة

الأجيال القادمة

#### ➤ أهمية العلامة التجارية الخاصة بمنظمة توتيلوموجومبا :

١. إيصال رسالتها البيئية

٢. الحفاظ على البيئة

٣. الحفاظ على النباتات

٤. حماية الإنسان

#### ➤ المبادئ الأخلاقية التي تتبعها منظمة الدكتور توتيلوموجومبا والتي ساعدت على نجاحها :

١. الأخذ في الاعتبار التراث الإنساني للمجتمع المحلي المحيط بالمنطقة

٢. تقليل النزاعات والصراعات بين البشر والحياة البرية

٣. اتباع القوانين واللوائح التي تمنع الصيد غير القانوني

٤. ساعد على اقناع المجتمع باتباع القوانين واللوائح من خلال اشراك افراد المجتمع في

المشروع وتحقيق الكسب المادي منه

٥. ربط افراد المجتمع بقاء الحياة البرية ببقائهم على قيد الحياة

## أسئلة على المحور الرابع

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

١. لون النبات الأزرق يبعث على الاسترخاء. ( )
٢. ليس من الضروري معرفة نوع التربة الزراعة نباتات الحديقة. ( )
٣. نشعر بالهدوء والسعادة عند الذهاب إلى الحدائق. ( )
٤. تعتبر البرجولات والمقاعد من عناصر الحديقة الجميلة. ( )
٥. معرفة حجم النباتات في الحديقة قبل زراعتها أمر غير ضروري. ( )
٦. يجب اختيار عناصر عند تصميم الحديقة تبعث على الاسترخاء والهدوء. ( )
٧. يتم اختيار نباتات الحديقة على حسب نوع التربة الموجودة في الحديقة. ( )
٨. يتسبب الصوت الصادر عن النافورة في التلوث الضوضائي. ( )
٩. يمكن الاسترخاء في الحديقة بالجلوس في البرجولات. ( )
١٠. يتم اختيار طراز الحديقة من خلال معرفة نوع الحديقة عامة أم خاصة. ( )
١١. تُصمَّم ممرات الحديقة لزراعة نباتات الحديقة بها. ( )
١٢. يمكن زراعة شجرة طويلة في الحديقة بالقرب من مبنى صغير. ( )
١٣. يُعتبر اللون الأزرق من ألوان النباتات الباردة. ( )
١٤. يجب معرفة كمية الشمس التي ستصل إلى الحديقة لمعرفة النباتات التي يتم زراعتها بالحديقة. ( )
١٥. من عناصر الحديقة النباتات والنافورة فقط. ( )
١٦. يجب تصميم العلامة التجارية بشكل بارز لنجاح الإعلان عن الشركة. ( )
١٧. يمكن استخدام التسويق السمعي من خلال الإضاءة للفت انتباه العميل لشراء المنتج. ( )
١٨. يُستخدم أسلوب الهرم في ترويج السلع لتحفيز العملاء على شرائها. ( )
١٩. يجب استخدام ألوان متعددة عند تصميم العلامة التجارية لإيصال الرسالة المرغوبة من الإعلان. ( )
٢٠. لا يمكن أن تؤثر طريقة عرض المنتجات في كيفية رؤية العملاء للعلامة التجارية. ( )
٢١. يساعد أسلوب وطباعة العلامة التجارية على تصورها لضمان نجاح الإعلان عن المنتج. ( )

٢١. هوية العلامة التجارية تعتبر الطريقة التي يرى بها العالم أي شركة. ( )
٢٢. المعروضات الأسطوانية للمنتج تُبرز العناصر المهمة للمعروضات في المنتصف. ( )
٢٣. يمكن تحسين عرض المنتجات عن طريق معرفة نقاط البيع الترويجية فقط. ( )
٢٤. يجب اختيار علامة تجارية لا يمكن معالجتها أو استنساخها. ( )
٢٥. الضوء الأزرق يولد تأثيرًا هادئًا أو ليليا على المسرح. ( )
٢٦. يشمل الديكور تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل فقط. ( )
٢٧. يساعد صوت زقزقة العصافير في المسرح على الشعور بأنك داخل حديقة بالفعل. ( )
٢٨. يمكن معرفة نوع الشخصية على المسرح من الأزياء التي يرتديها الممثل. ( )
٢٩. يشمل ديكور المسرح المنصات المنخفضة والإكسسوارات. ( )
٣٠. تعطي الإضاءة المنخفضة على المسرح شعورا بالغموض في المسرحية. ( )
٣١. الأزياء التي يرتديها الممثلون أثناء العمل في المسرح لها تأثير بصري في المشاهدين. ( )
٣٢. لا تؤثر الأصوات داخل المسرح في نجاح العمل المسرحي. ( )
٣٣. تساعد الإضاءة داخل المسرح على توفير جو متوازن عند عرضها. ( )
٣٤. يُعتبر ما وراء الكواليس من العناصر الأساسية لضمان نجاح العمل المسرحي. ( )
٣٥. الحرف القديمة هي حرف تقليدية تعتمد على المهارة اليدوية والإبر والخيط فقط. ( )
٣٦. التصميمات المطرزة القديمة استوحيت من الطبيعة والحياة اليومية. ( )
٣٧. لا يمكننا المزج بين أنواع الغرز المختلفة عند تزيين الأقمشة. ( )
٣٨. يمكن استخدام غرزة السراجة في إصلاح الملابس ( )
٣٩. غرزة الفرع تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية. ( )
- ٤٠ - تزيين المنسوجات يمكن استخدامه كأغراض زخرفية. ( )
- ٤١ - لا يمكن استخدام الترتير لتزيين المفارش ( )
- ٤٢ - من أنواع الغرز غرزة السراجة وغرزة الفرع. ( )
- ٤٣ - يمكن استخدام غرزة الفرع لملء فراغ وحدة زخرفية تمهيدًا لحشوها مثل الأزهار. ( )
- ٤٤ - يجب الحذر عند استخدام المقص أثناء التطريز. ( )

**السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:**

١. أحد عناصر الحديقة التي تصدر أصواتا تبعث على الاسترخاء والهدوء .....
- (أ) الممرات (ب) البرجولات (ج) النافورة (د) المقاعد
٢. يجب معرفة كل مما يلي لاختيار طراز الحديقة ما عدا .....
- (أ) الغرض من الحديقة (ب) الكائنات الحية بالحديقة (ج) تناسبها مع المباني المحيطة. (د) نوع الحديقة
٣. عند زراعة النباتات في الحديقة يجب معرفة ..... المنطقة.
- (أ) شكل (ب) مناخ (ج) طراز (د) لون
٤. اللون ..... لا يعتبر من ألوان النباتات الدافئة التي تبعث على الحيوية والنشاط في الحديقة.
- (أ) الأحمر (ب) البرتقالي (ج) الأخضر (د) الأصفر
٥. جميع ما يلي يعتبر من عناصر الحديقة ما عدا .....
- (أ) والنجار (ب) البرجولات (ج) الممرات (د) المروحة
٦. تصمم الحدائق المساعدة أفراد المجتمع على جميع ما يلي عدا .....
- (أ) الشعور بالضوء (ب) الشعور بالهدوء (ج) استنشاق هواء نقي (د) الاسترخاء
٧. تصدر ..... في الحديقة أصواتا تبعث على الاسترخاء والهدوء
- (أ) البرجولات (ب) المقاعد (ج) النافورة (د) الممرات
٨. من عناصر الحديقة ..... التي يمكن من خلالها التجول في الحديقة.
- (أ) الممرات (ب) البرجولات (ج) المقاعد (د) النباتات
٩. جميع ما يلي من أمثلة ألوان النباتات الدافئة التي تبعث الحيوية في الحديقة ما عدا اللون .....
- (أ) الأحمر (ب) الأزرق (ج) البرتقالي (د) الأصفر
١٠. يجب معرفة ..... عند زراعة نباتات الحديقة.
- (أ) كمية التربة (ب) شكل البرجولات (ج) شكل الممرات (د) نوع التربة
١١. يجب معرفة جميع ما يلي عند اختيار طراز الحديقة ما عدا .....
- (أ) المباني المحيطة بها (ب) الغرض منها (ج) نوع الحديقة (د) شكل المراوح
١٢. هوية ..... تعتبر الطريقة التي يرى بها العالم أي شركة.
- (أ) الشعار (ب) العلامة التجارية (ج) الأفراد العاملين (د) العملاء

١٣. يجب توافر جميع ما يلي لتصميم العلامة التجارية بشكل جيد ما عدا أنها.....
- (أ) تكون بسيطة  
(ب) تكون بارزة  
(ج) ليست قابلة لإعادة تصميمها  
(د) ملائمة لاختيارات العملاء
١٤. يمكن لفت انتباه العملاء عن طريق الإضاءة لشراء المنتج، ويُعتبر ذلك تسويقاً.....
- (أ) بصرياً  
(ب) سمعياً  
(ج) كتابياً  
(د) شعيباً
١٥. يمكن ترويج المنتجات باستخدام أسلوب..... بوضع العنصر الأكبر في المنتصف.
- (أ) الهرم  
(ب) الكتابة  
(ج) التحدث  
(د) الضغط
١٦. يمكن استخدام جميع الأفكار الآتية لتحسين عرض المنتجات ما عدا.....
- (أ) المعروضات الهرمية  
(ب) نقاط بيع ترويجية  
(ج) كتلة اللون  
(د) تخزين المعروضات
١٧. يجب أن تكون العلامة التجارية..... حتى لا تنسى.
- (أ) غامضة  
(ب) بارزة  
(ج) مظلمة  
(د) معقدة
١٨. يُعتبر..... من العناصر التقنية وراء الكواليس لإقامة العمل المسرحي بشكل جيد.
- (أ) الديكور  
(ب) الشخصيات  
(ج) الجماهير  
(د) المخرجين
١٩. الضوء الأزرق في المسرح له تأثير..... عند عرض المسرحية.
- (أ) هادئ  
(ب) مزعج  
(ج) غاضب  
(د) غير واضح
٢٠. يشمل..... ما يستخدمه الممثلون على خشبة المسرح مثل مستحضرات التجميل.
- (أ) الصوت  
(ب) الإضاءة  
(ج) تصميم الأزياء  
(د) الديكور
٢١. يشمل..... تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل وخارجها.
- (أ) الإضاءة  
(ب) الديكور  
(ج) الصوت  
(د) الموسيقى
٢٢. تصميم الأزياء له تأثير..... في المشاهدين لنجاح العمل المسرحي
- (أ) سمعي  
(ب) صوتي  
(ج) بصري  
(د) ضوئائي
٢٣. يشمل ديكور المسرح جميع ما يلي ما عدا.....
- (أ) الأثاث المستخدم  
(ب) الإكسسوارات
- ٢٣- تساعد..... داخل المسرحية على وصف نوع الشخصية.
- (أ) الأزياء  
(ب) الإضاءة  
(ج) الصوت  
(د) الموسيقى

- ٢٤ . تصميم الأزياء داخل المسرحية يشمل جميع ما يلي ما عدا .....
- (أ) الشعر المستعار (ب) الإكسسوارات (ج) مستحضرات التجميل (د) الصوت
- ٢٥ . يستخدم جميع ما يلي لتطريز القماش ما عدا .....
- (١) الإبر (ب) اللؤلؤ (ج) الخيط (د) الورق
- ٢٦ . تكون غرزة السراجة على هيئة خطوط ..... متساوية أو غير متساوية.
- (أ) مقطعة (ب) راسية (ج) أفقية (د) منحنية
- ٢٧ . يمكن استخدام ..... لتزيين المفروشات.
- (أ) الصلصال (ب) الغرز (ج) المكعبات (د) الحديد
- ٢٨ . غرزة الفرع تكون على شكل ..... رفيع وتستخدم لتزيين الملابس.
- (أ) خط (ب) دائرة (ج) مربع (د) مستطيل
- ٢٩ . الحرف القديمة هي حرف تقليدية معتمدة على ..... لتزيين الملابس.
- (أ) ماكينة الخياطة (ب) ماكينة التصوير (ج) ماكينة الحلج (د) اليد ٢٩
- ٣٠ . تستخدم غرزة السراجة في جميع ما يلي ما عدا .....
- (أ) تزيين الملابس (ب) خياطة قطع القماش
- (ج) تزيين المفارش (د) تزيين الزجاج
- ٣١ . يمكن استخدام ..... لعمل الغرز لتزيين الملابس.
- (أ) الإبر (ب) القلم (ج) الكتاب (د) المسطرة
- ٣٢ . التصميمات ..... المصرية تساعد على توثيق التراث المصري وتوريثه للأجيال
- (أ) المطرزة (ب) الورقية (ج) البلاستيكية (د) الخشبية
- ٣٣ . يُعرف فن التطريز بفن التزيين بـ ..... لرسم تصميمات مختلفة على القماش.
- (أ) الخشب (ب) الغرز (ج) البلاستيك (د) الزجاج

