

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا



					التاريخ
					الحصة
					الفصل

عنوان المحور: (المحور الثالث) (الصحة والسلامة للجميع)

عنوان الدرس:

(الموضوع الأول) (السلامة والإسعافات الأولية للحروق والصدمات الكهربائية)

المدرجات

هل سبق لك أن أصبت بحروق او بحروق أشعة الشمس ؟ وكيف عالجتها ؟

نواتج التعلم

في نهاية الدرس يجب أن يكون الطلاب قادرين على :-

- يحدد كيفية الاعتناء بشخص مصاب من الدرجة الأولى .
- يشرح كيفية تقديم الإسعافات الأولية لشخص مصاب بصدمة كهربائية أو حرق .
- يضع خطة عند حدوث أصابه لأي شخص من الصدمات الكهربائية .
- ينتج فيديو للتوعية بالإسعافات الأولية لعلاج الحروق أو الصدمات الكهربائية .
- ينصت باهتمام الى شرح المعلمة .
- تدرك أهمية ما تتعلمه في حياتها العلمية والعملية .

استراتيجيات التدريس:-

العصف الذهني - والمناقشة والحوار - التعلم التعاوني

الوسائل التعليمية

صورة توضح كيفية علاج الحروق البسيطة .

القضايا المتضمنة

المهارات الحياتية - المواطنة

المراجع

كتاب المهارات المهنية -الانترنت

					التاريخ
					الحصة
					الفصل

عنوان المحور: (المحور الثالث) (الصحة والسلامة للجميع)

عنوان الدرس:

(الدرس الثاني) (إجراءات واحتياطات السلامة في اعمال السباكة)

المدرجات

ما المخاطر التي تواجه السباكين خلال عملهم ؟ وكيف لهم أن يتجنبوا الإصابات ؟

نواتج التعلم

في نهاية الدرس يجب أن يكون الطلاب قادرين على :-

- يحدد المخاطر في أعمال السباكة .
- يشرح احتياطات السلامة التي يجب أن يتبعها السباكين في اعمال السباكة .
- يطبق احتياطات السلامة المهنية اثناء اداء أعمال السباكة البسيطة .
- ترتيب أماكن العمل لتقليل من مخاطر التعثر بأي سلك أو أدوات علي الأرض .
- ينصت باهتمام الى شرح المعلمة .
- تدرك أهمية اتباع احتياطات السلامة اثناء العمل .

استراتيجيات التدريس:-

العصف الذهني - والمناقشة والحوار - التعلم التعاوني

الوسائل التعليمية

صور توضح اعمال السباكة وإجراءات السلامة اثناء العمل والادوات .

القضايا المتضمنة

المهارات الحياتية - المواطنة

المراجع

كتاب المهارات المهنية -الانترنت

النشاط التعليمي	المادة العلمية						
<p>(النشاط الأول) من خلال العصف الذهني .</p> <p>نفذ مع زملائك لوحة عن أعمال السباك مبينا أهمية المهنة .</p> 	<p>السلامة في العمل :-</p> <p>تتعدد احتياطات السلامة المهنية التي يتبعها السباكون أثناء العمل</p> <p>المواد الخطرة والمياه الساخنة :-</p> <p>غالبًا ما يتعرض السباكين للأبخرة والمواد الخطرة بمياه الصرف الصحي والرصاص والمواد الكيميائية والمياه الساخنة والانابيب الساخنة خطيرة أيضًا لذلك يجب ان يرتدى السباكون الأدوات لحمايتهم مثل :-</p> <p>- الأحذية (تمنع أذى السلامة انزلاق السباكين وأصابتهم بالأدوات أو القطع المتناثرة)</p> <p>- النظارات (تساعد على وقاية العين من تناثر السوائل وتساقط الحطام)</p>						
<p>(النشاط الثاني)</p> <p>من خلال إستراتيجية التعلم التعاوني قم بكتابة بحث عن إجراءات السلامة في اعمال السباكة .</p> 	<p>- الأقنعة (تساعد على تجنب استنشاق الغبار والأتربة)</p> <p>- القفازات (تحمي اليدين من المواد الكيميائية والحروق والحوادث المرتبطة بالأدوات)</p> <p>- الخوذات (الوقاية الصلبة ضرورية في المواقع الصناعية)</p> <p>- السلم (يجب استخدام السلم أو السقالات المناسبة لتجنب السقوط)</p> <p>السلامة عند استخدام الأدوات :-</p> <p>- يجب ارتداء الأدوات للسلامة أثناء العمل مثل الأقنعة والنظارات والقفازات عند عملهم على القطع أو الحفر أو أي نشاط آخر لتجنب الغبار .</p> <p>- الحرص على الاتنبيل الاسلاك والشرائط الكهربائية للوقاية من خطر الصدمات الكهربائية .</p> <p>- وعند استعمال مشعل البروبان للحام الانابيب يجب إبقاء اللهب على مسافة بعيدة من المواد القابلة للاشتعال وتجنب أحراق أنفسهم .</p>						
<p>التقييم</p> <p>من إجراءات السلامة في اعمال السباكة ارتداء</p> <p>من خلال الدرس قيم التلاميذ لتحقيق الأهداف</p>							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>يحتاج للدعم</th> <th>جيد</th> <th>جيد جدا</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	يحتاج للدعم	جيد	جيد جدا				
يحتاج للدعم	جيد	جيد جدا					

					التاريخ
					الحصة
					الفصل

عنوان المحور: (المحور الثالث) (الصحة والسلامة للجميع)
عنوان الدرس: (الموضوع الثالث) (المربي)

المدرجات

ما المربي؟ وكيف تصنع؟ ما الذي دفع الناس إلى صنع المربي؟ وأي النكهات تفضل؟

نواتج التعلم

في نهاية الدرس يجب أن يكون الطلاب قادرين على :-

- أحدد القيمة الغذائية للمربي .
- يشرح كيفية صناعة المربي مع مراعاة احتياطات السلامة الأساسية .
- يقترح حلولاً للمشكلات التي قد تحدث أثناء عملية صناعة المربي .
- تطبيق تنفيذ المربي بالمنزل .
- ينصت باهتمام إلى شرح المعلمة .
- تدرك أهمية ما تتعلمه في حياتها العلمية والعملية .

استراتيجيات التدريس:-

العصف الذهني - والمناقشة والحوار - التعلم التعاوني

الوسائل التعليمية

صورة توضح طريقة صنع المربي والأدوات اللازمة .

القضايا المتضمنة

المهارات الحياتية - المواطنة

المراجع

كتاب المهارات المهنية - الانترنت

النشاط التعليمي	المادة العلمية						
<p>(النشاط الأول) من خلال العصف الذهني . نفذ مع زملائك ومعلمتك خطوات تنفيذ المربي .</p> 	<p>المربي :- هي خليط من ثمار الفاكهة أو بعض الخضروات ومضاف إليه السكر وحامض الستريك (ملح الليمون) ومطهية على درجة حرارة 105 درجة مئوية حتي يتماسك قوامها . - تحتوي المربي على نفس العناصر الغذائية الموجودة في الفاكهة المصنوعة منها وتعتبر مصدرًا جيدًا للفيتامينات والأملاح المعدنية . الخطوات الأساسية لصنع المربي :- - أجمع الأدوات والمكونات اللازمة :- الأدوات :- سكين ولوح تقطيع - إناء كبير لطهي المربي - ميزان رقمي - برطمانات زجاجية للتعليب بأغطية - ملعقة تقليب - أداة لرفع البرطمان . المكونات :- فاكهة طازجة - سكر - البكتين لتماسك قوام المربي - حامض الستريك لحفظ المربي - 5(جم لكل كجم من السكر المضاف إلى المربي) تحضير المكونات :- يجب غسل الفاكهة جيدًا وتقطيعها وإزالة الأجزاء التالفة منها - يتم تحديد كمية السكر حسب وزن الفاكهة لكل كيلو فاكهة كيلو سكر - يضاف البكتين لزيادة تماسك المربي وهي مادة طبيعية وتوجد بالتفاح بنسبة عالية . خلط المكونات وطهيها :- ضع الفاكهة والسكر في إناء ويقلب الخليط على نار هادئة للطهي وإذابة السكر ويضاف حامض الستريك على القليل من الماء الدافئ ويقلب الخليط مرة أخرى حتى يصبح جاهز . تحضير البرطمانات والأغطية :- تعقم بغمورها بالماء وتركها تغلي لمدة 10د وتستخدم أداة رفع البرطمانات لإخراجها وتعقم الاغطية . التعليب :- تعبأ المربي وهي ساخنة في البرطمانات وتترك حتى تبرد ثم تغلق بإحكام .</p>						
<p>(النشاط الثاني) من خلال إستراتيجية التعلم التعاوني قم بتكملة الجدول عن إرشادات السلامة أثناء صنع المربي .</p>  <p>التقييم الخطوات الازمة لتحضير المربيو.....و.....و..... من خلال الدرس قيم التلاميذ لتحقيق الأهداف</p> <table border="1" data-bbox="151 1881 726 2004"> <thead> <tr> <th>يحتاج للدعم</th> <th>جيد</th> <th>جيد جدا</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	يحتاج للدعم	جيد	جيد جدا				
يحتاج للدعم	جيد	جيد جدا					

					التاريخ
					الحصّة
					الفصل

عنوان المحور: (المحور الثالث) (الصحة والسلامة للجميع)

عنوان الدرس: (الموضوع الرابع) (اللبن الزبادي)

المدرّكات

متى تأكل الزبادي ؟ ما بعض الطرق المختلفة لتقديم الزبادي ؟

نواتج التعلم

في نهاية الدرس يجب أن يكون الطلاب قادرين على :-

- أحدد كيفية صناعة اللبن الزبادي بطريقة صحيحة .
- أقترح حلولاً للمشكلات التي قد تواجهني أثناء صناعة اللبن الزبادي .
- أصنع اللبن الزبادي وأخطط لحملة ترويجية لمشروع ما .
- ينتج اللبن الزبادي بالمنزل .
- ينصت باهتمام الى شرح المعلمة .
- تدرك أهمية ما تتعلمه في حياتها العلمية والعملية .

استراتيجيات التدريس:-

العصف الذهني - والمناقشة والحوار - التعلم التعاوني

الوسائل التعليمية

صورة توضح خطوات عمل اللبن الزبادي .

القضايا المتضمنة

المهارات الحياتية - المواطنة

المراجع

كتاب المهارات المهنية -الانترنت

النشاط التعليمي	المادة العلمية								
<p>(النشاط الأول) من خلال العصف الذهني . نفذ مع زملائك تكملة إرشادات السلامة قبل البدء في صناعة الزبادي .</p> 	<p>كيفية صناعة اللبن الزبادي :-</p> <p>يعتبر اللبن الزبادي مصدرًا جيدًا للبروتين والكالسيوم ومن الوجبات الخفيفة التي يمكن تناولها على الفطور أو العشاء فهو لبن متخمّر بأنواع من بكتيريا حامض اللاكتيك وهي بكتيريا مفيدة للجهاز الهضمي - ويتم كالتالي :-</p> <p>1- التسخين :- يسخن اللبن إلى درجة 90 د مئوية لمدة 10 دقائق لقتل الميكروبات الضارة ولتحسين القوام النهائي وفي المصنع يسكب الزبادي في عبوات بلاستيك .</p> <p>2- التبريد :- يبرد اللبن بسرعة لتصل حرارته إلى 40 د مئوية وهي افضل درجة حرارة لنمو البكتيريا المفيدة (الصحية) وتجنب نمو الميكروبات الضارة .</p> <p>3- إضافة بادئات التخمر :- بادئات التخمر وهي زبادي من يوم سابق وتتم إضافة بمقدار 2 ملعقة صغيرة لكل كيلو لبن ويذاب في قليل من اللبن المبرد عند درجة 40 د م ثم يعبأ في عبوات بلاستيك نظيفة وجافة .</p> <p>4- التحضين :- يحفظ الخليط بدرجة من 40-45 د م لمدة من 4-8 ساعات خلال هذا الوقت يتحول السكر اللاكتوز (سكر اللبن) إلى حامض اللاكتيك بفعل البكتيريا ما يعطي الزبادي ويمنحه قوامه السميك .</p> <p>5- أخيرًا يحفظ اللبن في الثلاجة في عبوات معقمة ومغلقة .</p> <p>المشكلات التي يمكن أن تحدث عند صنع اللبن الزبادي:-</p>								
<p>(النشاط الثاني) من خلال إستراتيجية التعلم التعاوني قم بتكملة الفراغات الاتية للترويج عن منتجك الجديد .</p> 	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="724 1512 1085 1624">الأسباب</th> <th data-bbox="1085 1512 1460 1624">العيوب التي تظهر عند صنع اللبن الزبادي</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="724 1624 1085 1736">استغرقت فترة التحضين وقتًا طويلًا .</td> <td data-bbox="1085 1624 1460 1736">طعم الزبادي لاذع جدًا أو حمضي</td> </tr> <tr> <td data-bbox="724 1736 1085 1848">انخفاض درجة حرارة التحضين عن أقل من 40-45 د م</td> <td data-bbox="1085 1736 1460 1848">الزبادي قوامه غير متماسك</td> </tr> <tr> <td data-bbox="724 1848 1085 1971">ارتفاع درجة حرارة التحضين وطول مدة التحضين</td> <td data-bbox="1085 1848 1460 1971">تشريح الزبادي (ظهور الشرش على السطح)</td> </tr> </tbody> </table>	الأسباب	العيوب التي تظهر عند صنع اللبن الزبادي	استغرقت فترة التحضين وقتًا طويلًا .	طعم الزبادي لاذع جدًا أو حمضي	انخفاض درجة حرارة التحضين عن أقل من 40-45 د م	الزبادي قوامه غير متماسك	ارتفاع درجة حرارة التحضين وطول مدة التحضين	تشريح الزبادي (ظهور الشرش على السطح)
الأسباب	العيوب التي تظهر عند صنع اللبن الزبادي								
استغرقت فترة التحضين وقتًا طويلًا .	طعم الزبادي لاذع جدًا أو حمضي								
انخفاض درجة حرارة التحضين عن أقل من 40-45 د م	الزبادي قوامه غير متماسك								
ارتفاع درجة حرارة التحضين وطول مدة التحضين	تشريح الزبادي (ظهور الشرش على السطح)								
<p>التقييم</p> <p>من المشكلات التي تواجهك عند صنع اللبن الزبادي.....و.....و.....</p> <p>من خلال الدرس قيم التلاميذ لتحقيق الأهداف</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="151 1848 327 1915">يحتاج للدعم</th> <th data-bbox="327 1848 502 1915">جيد</th> <th data-bbox="502 1848 694 1915">جيد جدا</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="151 1915 327 1982"></td> <td data-bbox="327 1915 502 1982"></td> <td data-bbox="502 1915 694 1982"></td> </tr> </tbody> </table>	يحتاج للدعم	جيد	جيد جدا						
يحتاج للدعم	جيد	جيد جدا							

					التاريخ
					الحصة
					الفصل

عنوان المحور: (المحور الثالث) (الصحة والسلامة للجميع)

عنوان الدرس:

(الموضوع الخامس) (المشروبات الصحية بديل للمشروبات غير الصحية)

المدركات

ماذا تحب أن تشرب عندما تشعر بالعطش؟ ولما تعود شهرة المشروبات الغازية؟

نواتج التعلم

في نهاية الدرس يجب أن يكون الطلاب قادرين على :-

- أشرح المخاطر الصحية للمشروبات الغازية .
- أقترح بدائل للمشروبات الغازية .
- يكتب عن أهمية التثقيف الصحي والغذائي للوقاية من سوء التغذية .
- يصمم لوحة عن أضرار المشروبات الغازية .
- ينصت باهتمام الى شرح المعلمة .
- تدرك أهمية ما تتعلمه في حياتها العلمية والعملية .

استراتيجيات التدريس:-

العصف الذهني - والمناقشة والحوار - التعلم التعاوني

الوسائل التعليمية

- صورة توضح المشروبات الغازية واضرارها .

القضايا المتضمنة

المهارات الحياتية - المواطنة

المراجع

كتاب المهارات المهنية -الانترنت

					التاريخ
					الحصة
					الفصل

عنوان المحور: (المحور الثالث) (الصحة والسلامة للجميع)

عنوان الدرس:

(الموضوع السادس) (الوجبات السريعة)

المدرجات

ما مقدار تناولك للوجبات السريعة ؟ ما رأيك في ذلك ؟

نواتج التعلم

في نهاية الدرس يجب أن يكون الطلاب قادرين على :-

- أحدد بعض المخاطر الصحية المترتبة على تناول الوجبات السريعة .
- يميز بين القيمة الغذائية للوجبات السريعة والوجبات الصحية المنزلية .
- يعد مناظرة حول استهلاك الوجبات السريعة ما بين مؤيد ومعارض .
- يصمم لوحة عن أضرار الوجبات السريعة .
- ينصت باهتمام الى شرح المعلمة .
- تدرك أهمية ما تتعلمه في حياتها العلمية والعملية .

استراتيجيات التدريس:-

العصف الذهني - والمناقشة والحوار - التعلم التعاوني

الوسائل التعليمية

- صورة توضح الوجبات السريعة واضرارها .

القضايا المتضمنة

المهارات الحياتية - المواطنة

المراجع

كتاب المهارات المهنية -الانترنت

النشاط التعليمي	المادة العلمية						
<p>(النشاط الأول) من خلال العصف الذهني .</p> <p>نفذ مع زملائك توعية عن مخاطر الوجبات السريعة وأملاء الفراغات الآتية</p>  <p>(النشاط الثاني)</p> <p>من خلال إستراتيجية التعلم التعاوني قم بكتابة وتكملة الجدول التالي عن بدائل الوجبات السريعة .</p> 	<p>الماضي الجميل :-</p> <p>- ذكريات الماضي الجميل عند اعداد وتجهيز الوجبات المميزة التي يتناولها الاسرة مع الجيران في المناسبات والاحتفالات .</p> <p>- التي كانت تراعي الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة من مراحل النمو (الأطفال والمراهقين والبالغين والمسنين) .</p> <p>- وتتكون من الاحتياجات الغذائية اللازمة عند ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة .</p> <p>- وتحتوي على النكهات اللذيذة والغنية بالمكونات المغذية .</p> <p>مثل :- الكبدة الاسكندراني التي تقدم مع الفلفل الملون واللذيذة (للغاية فهي صحية ومصدر غنيًا بالبروتينات والحديد والفيتامينات (B2) والفيتامين (A) و الفلفل غني بـ (C,E,,A,k1) وحمض الفوليك والبوتاسيوم</p> <p>في الوقت الحاضر :-</p> <p>- يفضل الشباب طلب الوجبات السريعة الجاهزة بدلاً من الاستمتاع بوجبات صحية معدة بالمنزل .</p> <p>- ظهرت سلاسل من مطاعم الوجبات السريعة الدولية في المدن المصرية خلال فترة التسعينات بشكل كبير وزادت الاقبال عليها .</p> <p>- اكتسبت أيضًا أكشاك ومطاعم الوجبات السريعة المصرية المحلية شعبية كبيرة من خلال تقديم وجبات سريعة بسعر مناسب .</p> <p>- كما ان ظروف العمل الصعبة لا سيما بالمدن الكبرى تجعل الامر ملائمًا للأفراد للبقاء في أماكن عملهم وطلب وجبة سريعة تدمهم بالطاقة اللازمة .</p> <p>أضرار الوجبات السريعة :-</p> <p>- تحتوي علي نسبة عالية من السكر والدهون والكاربوهيدرات وتفتقر الالياف والفيتامينات والمعادن الأساسية .</p> <p>- وتناولها يؤدي إلي زيادة الوزن وسوء التغذية حيث يتلقى الجسم وفرة من الطاقة من دون أن يحصل على العناصر الغذائية .</p> <p>- اكتشفت الاحصائيات ان 35% من الأطفال و40% من البالغين في مصر يعانون حاليا من زيادة الوزن والسمنة وانتشار مرض السكري من النوع الثاني وضغط الدم والكبد الدهني وظهور امراض فقر الدم الناتج عن نقص الحديد .</p> <p>- كثير من الأطفال يعانون أيضًا من تأخر النمو وسوء التغذية بسبب وجباتهم الغذائية غير الصحية التي تفتقر العناصر الغذائية اللازمة للنمو السليم .</p> <p>-العودة الى تناول الوجبات الصحية المعدة بالمنزل يعد تحديًا ولكنه ليس مستحيلًا .</p>						
<p>التقييم</p> <p>الاثار السلبية للوجبات السريعة</p> <p>.....و.....و.....</p> <p>من خلال الدرس قيم التلاميذ لتحقيق الأهداف</p> <table border="1" data-bbox="151 1915 694 2016"> <tr> <td>يحتاج للدعم</td> <td>جيد</td> <td>جيد جدا</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	يحتاج للدعم	جيد	جيد جدا				
يحتاج للدعم	جيد	جيد جدا					

					التاريخ
					الحصة
					الفصل

عنوان المحور: (المحور الثالث) (الصحة والسلامة للجميع)

عنوان الدرس:

(الموضوع السابع) (البدائل الصحية للوجبات السريعة)

المدرجات

هل معرفة أضرار الوجبات السريعة تؤثر على استمتاعك بها عند تناولها ؟ علمًا بأن الوجبات الصحية لها قيمة غذائية أعلى من الوجبات السريعة .

نواتج التعلم

في نهاية الدرس يجب أن يكون الطلاب قادرين على :-

- أحدد البدائل الصحية للوجبات السريعة .
- أناقش مخاطر الوجبات السريعة والمشروبات الغازية وأسلط الضوء عليها .
- يعد بحثًا من مصادر موثوقة عن المخاطر الصحية المحتملة للوجبات السريعة .
- يصمم لوحة عن أضرار الوجبات السريعة .
- ينصت باهتمام الى شرح المعلمة .
- تدرك أهمية ما تتعلمه في حياتها العلمية والعملية .

استراتيجيات التدريس:-

العصف الذهني - والمناقشة والحوار - التعلم التعاوني

الوسائل التعليمية

- صورة توضح الوجبات الصحية والأطعمة الصحية .

القضايا المتضمنة

المهارات الحياتية - المواطنة

المراجع

كتاب المهارات المهنية -الانترنت

النشاط التعليمي	المادة العلمية												
<p>(النشاط الأول) من خلال العصف الذهني . نفذ مع زملائك توعية عن البدائل الصحية وأملأ الفراغات الآتية</p> 	<p>أعداد الأطعمة الصحية واختيارها :-</p> <p>- بعد أن اكتسبنا فهمًا عميقًا لمخاطر الوجبات السريعة والمشروبات الغازية وفهمنا أن الوجبات السريعة تتكون من نسبة عالية من السكر والدهون والملح وتفتقر العناصر الغذائية الأساسية . - ومن المهم قراءة العبارات المدونة على العبوات الغذائية من أجل مقارنة قيمتها الغذائية بالمعلبات الغذائية الأخرى . - يمكننا التشجيع على استبدال الوجبات السريعة ببدائل صحية معدة في المنزل .</p> <p>الوجبات السريعة والبدائل :-</p>												
<p>(النشاط الثاني) من خلال إستراتيجية التعلم التعاوني قم بكتابة وتكملة الجدول التالي عن أفكار للبدائل الصحية</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="721 676 1088 728">البدائل</th> <th data-bbox="1088 676 1465 728">الوجبات السريعة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="721 728 1088 840">الاطعمة المشوية – المظهوه بالبخر أو بالفرن بكمية قليلة من الزيت الصحي مثل زيت الزيتون .</td> <td data-bbox="1088 728 1465 840">الاطعمة المقلية بالزيت وبخاصة الدهون المشبعة (غير صحية)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="721 840 1088 1019">الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر أو بدون سكر مثل الفاكهة مع الزبادي أو الفواكه المجففة أو البسكويت المدعم بالشوفان والحبوب الكاملة .</td> <td data-bbox="1088 840 1465 1019">الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر مثل الحلوى والمعجنات .</td> </tr> <tr> <td data-bbox="721 1019 1088 1108">الاطعمة قليلة الدسم والملح مثل الفشار أو المكسرات .</td> <td data-bbox="1088 1019 1465 1108">رقائق الذرة والبطاطس التي تحتوي على كميات عالية من الملح والدهون .</td> </tr> <tr> <td data-bbox="721 1108 1088 1254">الخبز الذي يحتوي على دقيق الحبوب الكاملة أو مسحوق الفول السوداني والبذور التي تزيد من محتوى الألياف والمغذيات .</td> <td data-bbox="1088 1108 1465 1254">الخبز والكعك منخفض الألياف المصنوع من الدقيق الأبيض .</td> </tr> <tr> <td data-bbox="721 1254 1088 1485">الاطعمة المعدة في المنزل مثل البرجر قليل الملح واللحوم الخالية من الدهون أو البقوليات ذات الجودة الأفضل والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة ومزيج الخضروات مثل السلطة .</td> <td data-bbox="1088 1254 1465 1485">الوجبات السريعة التي تحتوي على كميات عالية من الملح واللحوم منخفضة الجودة والخبز الأبيض .</td> </tr> </tbody> </table>	البدائل	الوجبات السريعة	الاطعمة المشوية – المظهوه بالبخر أو بالفرن بكمية قليلة من الزيت الصحي مثل زيت الزيتون .	الاطعمة المقلية بالزيت وبخاصة الدهون المشبعة (غير صحية)	الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر أو بدون سكر مثل الفاكهة مع الزبادي أو الفواكه المجففة أو البسكويت المدعم بالشوفان والحبوب الكاملة .	الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر مثل الحلوى والمعجنات .	الاطعمة قليلة الدسم والملح مثل الفشار أو المكسرات .	رقائق الذرة والبطاطس التي تحتوي على كميات عالية من الملح والدهون .	الخبز الذي يحتوي على دقيق الحبوب الكاملة أو مسحوق الفول السوداني والبذور التي تزيد من محتوى الألياف والمغذيات .	الخبز والكعك منخفض الألياف المصنوع من الدقيق الأبيض .	الاطعمة المعدة في المنزل مثل البرجر قليل الملح واللحوم الخالية من الدهون أو البقوليات ذات الجودة الأفضل والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة ومزيج الخضروات مثل السلطة .	الوجبات السريعة التي تحتوي على كميات عالية من الملح واللحوم منخفضة الجودة والخبز الأبيض .
البدائل	الوجبات السريعة												
الاطعمة المشوية – المظهوه بالبخر أو بالفرن بكمية قليلة من الزيت الصحي مثل زيت الزيتون .	الاطعمة المقلية بالزيت وبخاصة الدهون المشبعة (غير صحية)												
الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر أو بدون سكر مثل الفاكهة مع الزبادي أو الفواكه المجففة أو البسكويت المدعم بالشوفان والحبوب الكاملة .	الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر مثل الحلوى والمعجنات .												
الاطعمة قليلة الدسم والملح مثل الفشار أو المكسرات .	رقائق الذرة والبطاطس التي تحتوي على كميات عالية من الملح والدهون .												
الخبز الذي يحتوي على دقيق الحبوب الكاملة أو مسحوق الفول السوداني والبذور التي تزيد من محتوى الألياف والمغذيات .	الخبز والكعك منخفض الألياف المصنوع من الدقيق الأبيض .												
الاطعمة المعدة في المنزل مثل البرجر قليل الملح واللحوم الخالية من الدهون أو البقوليات ذات الجودة الأفضل والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة ومزيج الخضروات مثل السلطة .	الوجبات السريعة التي تحتوي على كميات عالية من الملح واللحوم منخفضة الجودة والخبز الأبيض .												
<p>التقييم</p> <p>من الوجبات التقليدية</p> <p>و.....و.....</p> <p>من خلال الدرس قيم التلاميذ لتحقيق الأهداف</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="151 1892 491 1948">يحتاج للدعم</th> <th data-bbox="491 1892 694 1948">جيد</th> <th data-bbox="694 1892 694 1948">جيد جدا</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="151 1948 491 2016"></td> <td data-bbox="491 1948 694 2016"></td> <td data-bbox="694 1948 694 2016"></td> </tr> </tbody> </table>	يحتاج للدعم	جيد	جيد جدا				<p>الأطعمة الصحية نكهة ألد .</p> <p>-تصبح الوجبات التقليدية لذيذة وتمتلك مزيجًا من النكهات وتشبع عند إضافة الأعشاب والتوابل والثوم والبصل عليها . - يمكن رفع القيمة الغذائية من خلال إضافة الخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات ومسحوق الفول السوداني . -تشتهر البيئات المصرية بالكثير من الاطباق التقليدية الصحية اللذيذة مثل الملوخية وهي من الاطباق ذات قيمة غذائية عالية . - الفول المدمس وهو مصدر نباتي للبروتين والألياف . - دلتا النيل تشتهر بطبق المحشي وهو عبارة عن لف الأوراق بالخضروات بالأرز والطماطم والبصل البقدونس . - طبق الويكا (الباميا) الكشك الصعيدي من منطقة الصعيد . - وطبق المندي من البيئة السيناوية والصيداوية من البيئة الساحلية</p>						
يحتاج للدعم	جيد	جيد جدا											

					التاريخ
					الحصة
					الفصل

عنوان المحور: (المحور الثالث) (الصحة والسلامة للجميع)

عنوان الدرس:

(الموضوع الثامن) (الترويج للسياحة عبر المسرح)

المدرجات

ما الذي يدفع الناس إلى بلدان أخرى ؟ كيف يمكنك إقناع الآخرين بزيارة مصر ؟

نواتج التعلم

في نهاية الدرس يجب أن يكون الطلاب قادرين على :-

- أحدد طرق تحضير الأزياء المسرحية ووضع التصميم .
- أشرح كيفية الالتزام باحتياطات السلامة على خشبة المسرح .
- أولف مسرحية من مشهد أو اثنين للترويج للسياحة .
- يكتب سيناريو لمسرحية مع مراعاة إعداد الأزياء والعناصر الداعمة .
- ينصت باهتمام إلى شرح المعلمة .
- تدرك أهمية ما تتعلمه في حياتها العلمية والعملية .

استراتيجيات التدريس:-

العصف الذهني - والمناقشة والحوار - التعلم التعاوني

الوسائل التعليمية

- مسرحية من مشهد واحد أو مشهدين وتمثلها بالمدرسة .

القضايا المتضمنة

المهارات الحياتية - المواطنة

المراجع

كتاب المهارات المهنية -الانترنت

					التاريخ
					الحصّة
					الفصل

عنوان المحور: (المحور الثالث) (الصحة والسلامة للجميع)
عنوان الدرس: (الموضوع التاسع) (شخصيات مصرية مؤثرة)
 (السيدة صفية زغلول)

المدرّكات

من هي السيدة صفية زغلول ؟ وما هي انجازتها ؟

نواتج التعلم

في نهاية الدرس يجب أن يكون الطلاب قادرين على :-

- يشرح نشأة السيدة صفية زغلول .
- تفهم أهمية حقوق المرأة والمطالبة بها .
- تضع مخططاً لطموحها وأحلامها لكي تكون مثل السيدة صفية زغلول .
- تشترك مع زملائها في تنفيذ بحث عن إنجازات السيدة صفية زغلول .
- ينصت باهتمام الى شرح المعلمة .
- تدرك أهمية ما تتعلمه في حياتها العلمية والعملية .

استراتيجيات التدريس:-

العصف الذهني - والمناقشة والحوار - التعلم التعاوني

الوسائل التعليمية

- . صورة توضح السيدة صفية زغلول .

القضايا المتضمنة

المهارات الحياتية - المواطنة

المراجع

كتاب المهارات المهنية -الانترنت

النشاط التعليمي	المادة العلمية						
<p>(النشاط الأول) من خلال العصف الذهني . أطلب من التلاميذ التعرف على من بالصورة .</p> 	<p>نشأتها:-</p> <ul style="list-style-type: none"> - نشأت من (1878- 1946) . - هي صفية مصطفى فهمي ابنة مصطفى فهمي باشا من أوائل رؤساء وزراء مصر . - تزوجت من القاضي المصري سعد زغلول باشا عام 1896 م واخذت اللقب منه صفية زغلول . - كان لها ولزوجها حلم مشترك وهو تحرير مصر من الاحتلال البريطاني . - كانت مخلصه لزوجها وشجاعة في دعمها له . - ركزت على حقوق المرأة وكان نادر احد يهتم به وكان تدخلها نادراً . 						
<p>(النشاط الثاني)</p> <p>من خلال إستراتيجية التعلم التعاوني قم بتنفيذ جدول لكل انجازات السيدة صفية زغلول .</p> <p>التقييم</p> <p>السيدة صفية زغلول هيو.....و.....</p> <p>من خلال الدرس قيم التلاميذ لتحقيق الأهداف</p>	<p>أهم انجازاته :-</p> <ul style="list-style-type: none"> - شاركت في ثورة 1919م واطلقت حملات مقاطعة وتوقيع العرائض وكان بشكل سلمي ضد الاحتلال البريطاني وكانت ثورة محورية لإعادة تشكيل مستقبل مصر ونساء مصر . - قادت المتظاهرين من النساء من طبقات اجتماعية مختلفة لتحرير مصر في ثورة 1919م من الاحتلال البريطاني وحققت الثورة أهدافها . - ففي عام 1922م استعاد المصريون حقوقهم في تقرير مصيرهم . - وفي عام 1923م تمت صياغة دستور جديد بالإضافة لاكتساب النساء المصريين حقوقاً أكثر فأصبحت تشارك في كل المجالات بالمجتمع . - لقب المصريون السيدة صفية زغلول بأُم المصريين تعبيراً عن حبه لها واحتراماً لمشاركتها في تصميم مصر علي نيل استقرارها وتعزيز حقوق المرأة . - كتبت العديد من المقالات حول شجاعتها كما سميت بعض الشوارع بالقاهرة والإسكندرية على أسمها . - عند وفاتها عام 1946 م دفنت على جانب زوجها الذي توفي عام 1927م في حي السيدة زينب في شارع سعد زغلول في القاهرة . - وفي عام 1952 حول منزل "أل زغلول " المعروف بمنزل الامة إلي متحف وكان يعكس شخصية السيدة صفية زغلول فهي كانت ذكية ومتعلمة ومتقفة . - كانت تجيد الفرنسية وتحب القراءة وتحتوي مكتبتها على كتب ولوحات فنية لمختلف الفنانين في ذلك العصر . 						
<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="151 1496 343 1550">يحتاج للدعم</th> <th data-bbox="347 1496 539 1550">جيد</th> <th data-bbox="544 1496 767 1550">جيد جدا</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="151 1556 343 1615"></td> <td data-bbox="347 1556 539 1615"></td> <td data-bbox="544 1556 767 1615"></td> </tr> </tbody> </table>	يحتاج للدعم	جيد	جيد جدا				
يحتاج للدعم	جيد	جيد جدا					

					التاريخ
					الحصة
					الفصل

عنوان المحور: (المحور الثالث) (الصحة والسلامة للجميع)

عنوان الدرس: (الموضوع العاشر) (المستكشف النشط)

السيدة (روزم مورثون)

المدرجات

ما أهمية اتباع احتياطات الامن والسلامة المهنية ؟ وكيف يمكنك الحفاظ على سلامتك في المدرسة ؟

نواتج التعلم

في نهاية الدرس يجب أن يكون الطلاب قادرين على :-

- أوضح كيف يمكنني الحفاظ على صحتي وسلامتي .
- يناقش أهمية مهنة التمريض وخصوصاً بالأزمات .
- يكتب بحثاً عن أهمية وجود حقيبة الإسعافات الأولية .
- يصمم دليلاً يتضمن بعض الإرشادات حول الإسعافات الأولية .
- ينصت باهتمام الى شرح المعلمة .
- تدرك أهمية ما تتعلمه في حياتها العلمية والعملية .

استراتيجيات التدريس:-

العصف الذهني - والمناقشة والحوار - التعلم التعاوني

الوسائل التعليمية

صورة للسيدة روزم مورثون .

القضايا المتضمنة

المهارات الحياتية - المواطنة

المراجع

كتاب المهارات المهنية - الانترنت

النشاط التعليمي	المادة العلمية
<p>(النشاط الأول) من خلال العصف الذهني . من خلال عرض الصورة أسأل سؤال من بالصورة ؟ أستمع إلى الإجابات وأوضح أنها روزم مورثون .</p> 	<p>روزم مورثون :- - ممرضة تعمل بقسم الجراحة في أحد المستشفيات بالولايات المتحدة الأمريكية . - ومستكشفة في ناشيونال جيوغرافيك . - صورت حياتها كممرضة اثناء جائحة كورونا ووثقت الصور من (إجراءات السلامة المتبعة ومعدات الوقاية الشخصية التي كانه يستخدموها لمنع أنتشار الفيروس مثل (الكمامات والنظارات والقفازات الواقية) وتتم في المستشفيات بصفة عامة . - يتضمن مجال التمريض العديد من التخصصات المختلفة فمثلاً يتولى ممرضو الطوارئ رعاية الأشخاص الذين يحتاجون إلى إسعافات أولية أو عناية فورية بسبب تعرضهم لحادث او حالة مرضية . - يعملون مع الأطباء لتحديد المشكلة وتقييم الحالة . - يتلقى العاملون بالتمريض كثيراً من التدريبات ليتمكنوا من تقديم الاسعافات الأولية سريعاً وخصوصاً في النوبات القلبية والسكتات الدماغية والكسور والألام المبرحة والجروح الخطيرة . - تعمل ممرضة في قسم الجراحة وتختص برعاية المرضى الذين يعانون من إصابات أو حالات مرضية تتطلب تدخلاً جراحياً وتتأكد من توافر كل ما تحتاج إليه الفريق الجراحي أثناء الجراحة وتساعد الجراحين وترتب لهم الأدوات أثناء إجراء الجراحة .</p>
<p>(النشاط الثاني) من خلال إستراتيجية التعلم التعاوني نعرض صور روزم مورثون وكيفية تنفيذ الإسعافات الأولية .</p> 	<p>- تقدم نصائح للشباب قيمة لمساعدتهم على اتباع نظام نمط سليم وصحي . - تؤكد على أهمية اختيار الأطعمة المغذية . وإعطاء الأولوية للحصول علي قسط كافٍ من النوم ، وممارسة الرياضة بانتظام والبقاء على تواصل مع أفراد الاسرة والأصدقاء .</p>

- ومع أن الأمور تبدو كممارسات بسيطة يسهل اتباعها فإنه غالبًا ما يتم تجاهلها عند الانشغال بالدراسة أو السفر أو المرور بمواقف عصبية .
- ولكن من خلال دمج هذه العادات بشكل واع يمكن للأفراد الحفاظ على صحتهم ورفاهيتهم وتعزيز جودة حياتهم بشكل عام .
- ويحرص الممرضون بالمقام الأول على تقديم الرعاية للأشخاص اللذين يحتاجون إليها .
- فهم يؤدون عملاً قيماً ويقدمون إسهامات عظيمة للمجتمع .
- يحظى العاملون في مجال التمريض بتقدير كبير لجهودهم في رعاية المرضى .
- يتلخص عمل السيدة روزم في المساعدة في جراحات الحالات الحرجة التي يعيق فيها جسم غريب مجري الهواء أما في الحالات العادية التي قد تحدث خلال الحياة اليومية .
- يمكن مساعدة الفرد الذي يعاني من الاختناق إذا كان يستطيع التنفس فشجعة على السعال وإذا لم يستطع السعال فقم بإمالةه إلى الأمام وإذا لم يتمكن من التكلم أو التنفس فقم بإجراءات ضغطات البطن .
- 1- قف خلف الفرد وضع يديك حول خصره ثم ارفعها قليلاً إلى الأعلى .
- 2- إقبض إحدى يديك .
- 3- ضع يدك المقبوضة فوق سرة الفرد قليلاً وأمسكها بيدك الأخرى .
- 4- اضغط بقوة على البطن بحركة سريعة إلى الأعلى كما لو تحاول رفعه كرر العملية خمس مرات إذا لزم الأمر .

التقييم

روزم مورثون هي..... و و..... و..... و.....

من خلال الدرس قيم التلاميذ لتحقيق الأهداف

يحتاج للدعم	جيد	جيد جدا

					التاريخ
					الحصة
					الفصل

عنوان المحور: (المحور الثالث) (الصحة والسلامة للجميع)
عنوان الدرس: (مراجعة على المحور الثالث)

مراجعة المحور الثالث

أسئلة المراجعة

اقرأ وأجب

١. ما الذي يجب عليك فعله أولاً إذا أصبت بحرق من الدرجة الأولى؟

٢. متى قد تحتاج إلى تطبيق إجراءات السلامة المتبعة في أعمال السباكة؟

٣. ما القيمة الغذائية للمربي؟ وما مصدره الجيد؟

٤. ما الذي يحول اللبن إلى زبادي؟

٥. لم من المهم شرب الماء والعصير الطبيعي بدلاً من المشروبات الغازية؟

٦. لماذا تُعتبر الوجبات السريعة غير صحية؟ ماذا يمكن أن يحدث إذا تناولت وجبات سريعة أكثر من الوجبات الصحية المعدة في المنزل؟

٧. لم من المهم تناول الوجبات الصحية المعدة في المنزل؟

٨. ما إجراءات السلامة التي يجب اتخاذها عند الوقوف على خشبة المسرح؟

اكتب

فكر بالصحة والسلامة في منزلك بالنسبة إليك ولأفراد أسرتك. ما الخطوات التي يجب عليك اتباعها للمحافظة أكثر على سلامة الجميع وجعلهم أكثر أماناً؟
