

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد  
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا



كنز التأسيس مع التزكّي



# سلاح التأسيس

شذءام ١٩٦٠



2024



ءليل ولي الأمر



## المهارات المهنية

6

بءائل الكءاب: ملءق المراءءة والأءباراء والإءاءاء

المصف المءاءس الأربءاءء  
المصف المءاءس الأربءاءء



## المحور الثالث الصحة والسلامة للجميع

- الموضوع الأول: السلامة والإسعافات الأولية للحروق والصدمات الكهربائية ... ٦
- الموضوع الثاني: إجراءات واحتياطات السلامة في أعمال الشبكة ..... ١١
- الموضوع الثالث: المرئي ..... ١٧
- الموضوع الرابع: اللبن الزبادي ..... ٢١
- الموضوع الخامس: المشروبات الصحية بديلة للمشروبات غير الصحية ..... ٢٦
- الموضوع السادس: الوجبات السريعة ..... ٣٠
- الموضوع السابع: البدائل الصحية للوجبات السريعة ..... ٣٦
- الموضوع الثامن: الترويج للسياحة عبر المسرح ..... ٤١
- شخصيات مصرية مؤثرة صفة زغلول ..... ٤٧
- المستكشف الفشط السيدة روزم مورتون ..... ٤٩
- أسئلة الكتاب المدرسي ..... ٥٥
- تدريبات سلاح التلميذ المتنوعة على المحور الثالث ..... ٥٦
- اختبارات سلاح التلميذ على المحور الثالث ..... ٥٨



## الرؤية الفنية للعالم

## المحور الرابع

- الموضوع الأول: تطوير مهارات الأعمال ..... ٦٤
- الموضوع الثاني: فن تنسيق الأزهار ..... ٦٩
- الموضوع الثالث: فن التطريز وإعادة التدوير للملابس ..... ٧٤
- الموضوع الرابع: صنع «فانوس» ..... ٧٩
- الموضوع الخامس: الترويج لابتكاراتك ..... ٨٥
- شخصيات مصرية مؤثرة د. أحمد مستجير ..... ٩٠
- المستكشف النشط السيدة ربيكا هوي ..... ٩٢
- أسئلة الكتاب المدرسي ..... ٩٨
- تدريبات سلاح التلميذ المتنوعة على المحور الرابع ..... ٩٩
- اختبارات سلاح التلميذ على المحور الرابع ..... ١٠١
- المراجعة العامة ..... ١٠٦
- مشروع الفصل الدراسي الثاني ..... ١٠٨
- المهام الأدائية ..... ١١٠
- اختبارات سلاح التلميذ على الفصل الدراسي الثاني ..... ١١٢
- الإجابات النموذجية ..... ١٢٢





المحور  
الثالث

## الصحة والسلامة للجميع


سنسلط الضوء في هذا المحور على:

- طرق الاعتناء بشخص مصاب بحروق.
- احتياطات السلامة التي يجب أن يتبناها عمال السباكة.
- صنع الفرني مع مراعاة احتياطات السلامة والأمان.
- صناعة اللبن الزبادي بطريقة صحيحة.
- المخاطر الصحية للمشروبات الغازية.
- الفرق بين القيمة الغذائية للوجبات السريعة والوجبات الصحية المنزلية.
- البدائل الصحية للوجبات السريعة.
- الترويج للسياحة من خلال تأليف مسرحية من مشهد أو مشهدين.

# السلامة والإسعافات الأولية للحروق والصدمات الكهربائية

## الموضوع الأول



أهداف الموضوع  في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادراً على أن:

- يحدد كيفية الاعتناء بشخص مصاب بحروق من الدرجة الأولى.
- يشرح كيفية تقديم الإسعافات الأولية لشخص مصاب بصدمة كهربائية أو حرق.
- ينتج فيديو أو عرضاً تقديمياً للتوعية بالإسعافات الأولية لعلاج الحروق أو الصدمات الكهربائية.

### للتفاعل معاً



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

### للتعلم



### الحروق

هي نوع من الإصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة أو المواد الكيميائية أو التيار الكهربائي.

### أنواع الحروق

#### الدرجة الأولى

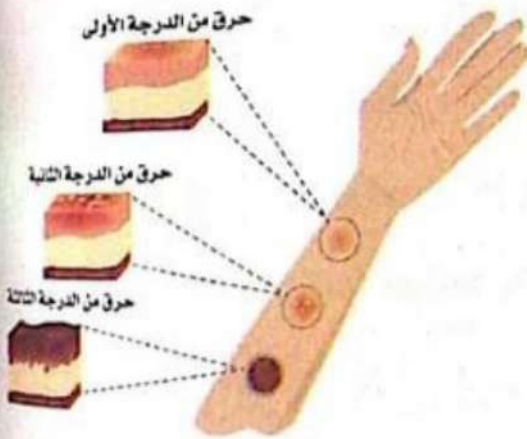
- أبسط الأنواع، إذ تتأثر الطبقة الخارجية من الجلد (البشرة) فقد تحمّر وتؤلّم المصاب.

#### الدرجة الثانية

- تؤثر على الطبقة الخارجية (البشرة) والطبقة الثانية من الجلد (الأدمة) وتكون أكثر إيلاًماً للمصاب.  
- غالباً ما يصحبها ظهور التقرّحات وخطر الإصابة بالعدوى.

#### الدرجة الثالثة

- أشد الأنواع خطورة؛ حيث تدمر جميع طبقات الجلد وتتطلب العلاج في المستشفى.



حرق من الدرجة الأولى

حرق من الدرجة الثانية

حرق من الدرجة الثالثة

## أولاً: الإجراءات والإسعافات الأولية في حالات الحروق

الدرجة الأولى (البسيطة):

- ضع جريماً أو مرهماً للحروق على الجزء المصاب.
- أزل أي إكسسوارات من منطقة الحرق، مثل: الخاتم أو الساعة.
- قم بتغطية منطقة الحرق برفق ولفها بشاش مُخصَّص للحروق.
- قم باستشارة الطبيب إذا استدعى الأمر ذلك.
- لا تلمس منطقة الحرق.
- لا تستخدم العلاجات المنزلية، مثل: معجون الأسنان.
- عند الإصابة بحروق ناتجة عن أشعة الشمس: لا بُدَّ من أخذ حمام بارد للمساعدة.



الدرجة الثانية الكبيرة والدرجة الثالثة:

- يجب الاتصال بالإسعاف (١٢٣).

## ثانياً: الإجراءات والإسعافات الأولية في حالات الحروق والصدمات الكهربائية



- تم بإيقاف التيار الكهربائي مستخدماً مادة غير موصلة للكهرباء، مثل: عصا خشبية.
- لا يجب لمس مصدر التيار الكهربائي مباشرة.
- لا يجب لمس شخص مازال على اتصال مباشر بتيار كهربائي.
- لا تُحرك شخصاً مصاباً بإصابة ناجمة عن الكهرباء.
- يجب اصطحاب مصابي الحروق الكهربائية للمستشفى لأنها قد تُسبب أضراراً داخلية.
- اتصل بـ (١٢٣) في حال فقد المصاب وعيه، أو أصابه دوار، أو تشوش، أو حروق شديدة، أو صعوبة في التنفس.



- قم بإجراء إنعاش قلبي رئوي للمُصاب، وذلك بوضع اليد على منتصف صدر المُصاب والضغط عليها بقوة متوسطة لمساعدته على التنفس لحين وصول سيارة الإسعاف.



لنستكشف

• ضع علامة (✓) أمام الإجراءات الوقائية الواجب مراعاتها لتجنب الحروق والصدمات الكهربائية:

- ١- توافر طفاية الحريق وأجهزة الإنذار. ( )
- ٢- تثبيت أغطية لحماية المقابس الكهربائية غير المستخدمة. ( )
- ٣- استخدام أسلاك كهربائية متهاكلة أو غير مغطاة بمادة عازلة (تالفة). ( )
- ٤- عدم تشغيل أجهزة كهربائية بالقرب من الستائر أو المفروشات. ( )
- ٥- تشغيل الأجهزة الكهربائية عند عدم استخدامها. ( )
- ٦- فصل قابس الأجهزة الكهربائية في حالة انقطاع التيار. ( )

لنراجع

- ١- أي نوع من الحروق يُصيب الطبقة العليا من الجلد فقط؟
- ٢- كيف يمكن لفرد ما أن يُصاب بحرق أو صدمة كهربائية؟
- ٣- من هم أصحاب المهن الأكثر عُرضة للإصابة بالحروق أو الصدمات الكهربائية أثناء عملهم؟

## نتمم من خلال التطبيق

- بعد أن اطلعت على طرق علاج الحروق من الدرجة الأولى والصدمات الكهربائية قم بالآتي:  
- أولاً: أنشئ قائمة بمخاطر الإصابة بالحروق أو الصدمات الكهربائية وطرق الوقاية منها.

المخاطر	طرق الوقاية
١- الإصابة بحروق الشمس.	- تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس لفترات طويلة.
٢-	-
٣-	-

- ثانياً: صمّم عرضاً تقديمياً عن الإسعافات الأولية لمصاب حروق من الدرجة الأولى مُتبّعاً الآتي:

١- تحديد الأدوار: (كاتب السيناريو - مُصوّر الفيديو - الراوي - المُصاب - المسعف).

٢- تحديد الصور المُعبّرة عن الخطوات الصحيحة لإسعاف المُصاب مثل الآتي:



استشارة الطبيب.



لف الجزء المصاب بشاش.



وضع مرهم الحروق.

٣- تحضير السيناريو:

أ مكان الأحداث:

ب سبب الإصابة بالحرق:

ج الإجراءات المتخذة:

- ثالثاً: صمّم ملصقاً عن طرق الوقاية والسلامة كما بالمثل الآتي:





## اختبر نفسك على الموضوع الأول

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

- ١- يجب الاتصال برقم (١٢٣) في حالة الحروق البسيطة.
- ٢- عند الإصابة بحروق الشمس من الضروري الاتصال بالإسعاف.
- ٣- حروق الدرجة الثانية تكون أكثر إيلاًماً من حروق الدرجة الأولى.
- ٤- ممنوع لمس الشخص الذي مازال على اتصال مباشر بالتيار الكهربائي.
- ٥- يجب إرسال الشخص المُصاب بالحروق الكهربائية إلى المستشفى.

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

- ١- تتأثر الطبقة الخارجية فقط من الجلد بالحروق من الدرجة .....  
 أ الأولى      ب الثانية      ج الثالثة      د الرابعة
- ٢- في حالة الصدمات الكهربائية يجب إيقاف التيار بأداة .....  
 أ حديدية      ب خشبية      ج نحاسية      د معدنية
- ٣- تتطلب حروق الدرجة الثالثة العلاج في .....  
 أ المنزل      ب المستشفى      ج المدرسة      د الشارع
- ٤- قد تُسبب حروق ..... أضراراً داخلية.  
 أ الشمس      ب الدرجة الثانية      ج الدرجة الثالثة      د الكهرباء
- ٥- يجب عمل ..... إذا وجد المُصاب صعوبة في التنفس.  
 أ إنعاش قلبي      ب كئادات      ج علاج منزلي      د جبيرة

٣ صنّف الإجراءات الآتية في الجدول:


(وضع كريم حروق - إنعاش رئوي - الاتصال بـ(١٢٣) - تغطية منطقة الحرق - عدم تحريك المُصاب)

الحروق البسيطة	الحروق الكهربائية
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## إجراءات واحتياطات السلامة في أعمال السباكة

### الموضوع الثاني



أهداف الموضوع  في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادراً على أن:

- يحدد مخاطر أعمال السباكة.
- يشرح احتياطات السلامة التي يجب أن يتبناها السباكون.
- يطبق احتياطات السلامة المهنية أثناء أداء أعمال السباكة البسيطة.

### للتفكير معاً

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

### للتعلم

- السلامة في العمل.
- تتعدّد احتياطات السلامة المهنية التي يتبناها السباكون أثناء العمل، وتُسهم هذه الاحتياطات في حماية السباكين من الإصابات والأمراض.

### مخاطر أعمال السباكة والاحتياطات الواجب اتخاذها للوقاية منها

(1)

- استنشاق الأبخرة والمواد الكيميائية والرصاص الموجودة في مياه الصرف الصحي أو الغبار الناتج عن الحفر.
- التعرّض للأنبيب الساخنة والمياه الساخنة.
- احتياطات السلامة:
- ارتداء الأقنعة وقفّازات السباكة والنظّارات الواقية.
- العمل على توفير التهوية المناسبة.



(2)

- الانزلاق والتعرّض؛ ممّا يؤدي للإصابة بالأدوات والقطع المتناثرة.
- احتياطات السلامة:
- ترتيب أماكن العمل للتقليل من مخاطر التعرّض.
- ارتداء أحذية السلامة (المانعة للانزلاق).



(٣)



- إصابة العينين بالسوائل المتناثرة والحطام المتساقط.
- احتياطات السلامة:
- ارتداء نظّارات السلامة لتفادي إصابة العينين.

(٤)



- التعرّض للصدمات الكهربائية.
- احتياطات السلامة:
- الحرص على عدم تَبَلُّل الأسلاك والشرائط الكهربائية.

(٥)



- التعرّض للحرق أو حدوث الحرائق نتيجة استخدام مشعل البروبان للحام الأنابيب.
- احتياطات السلامة:
- إبقاء لهب مشعل البروبان على مسافة بعيدة عن الشخص وعن المواد القابلة للاشتعال.

(٦)



- التعرّض للسقوط من الأماكن المرتفعة.
- احتياطات السلامة:
- استخدام سلالم أو سقّلات مناسبة.

يجب ارتداء الخوذات الواقية الصلبة في المواقع الصناعية

للتكشيف



• أحد السبّاكين المبتدئين يقوم بأول مهامّه، ساعده في تحديد تدابير السلامة التي يحتاجها:

١- .....

٢- .....

للتراجع



١- ما المخاطر التي قد تهدّد سلامة الأشخاص في مواقع عمل السبّاكة؟

٢- ما أهمّ نصيحة سلامة قد تُسديها للسبّاكين؟

٣- ما فائدة استعانة السبّاك بمساعد؟

## لتعلم من خلال التطبيق

• بعد معرفة إجراءات السلامة المُتَّبعة في أعمال السباكة، انظر إلى الرسم التخطيطي، وتعرف طريقة صناعة حوض بالالوعة (مصرف).

• المواد اللازمة:



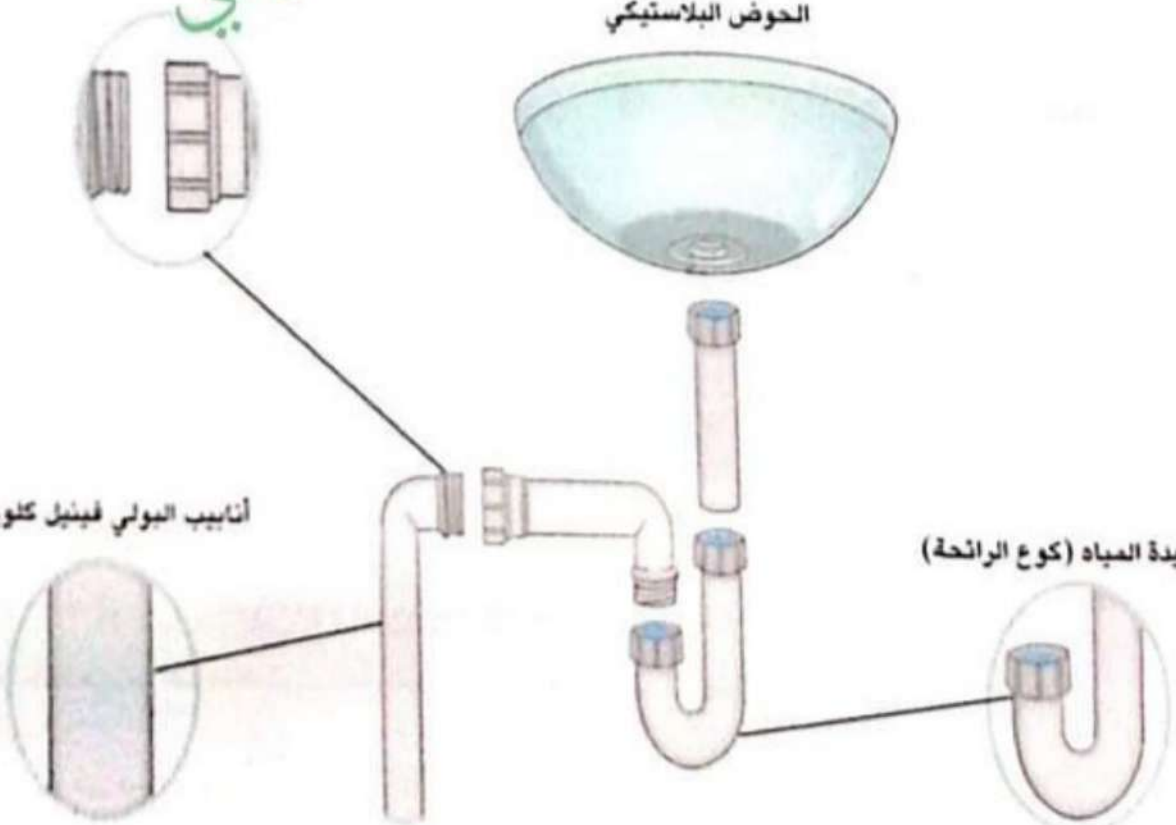
- وعاء بلاستيكي كبير (ليكون بمثابة حوض).
- مجموعة متنوعة من أنابيب البولي فينيل كلوريد العُنْحنية والمستقيمة العُلوية.
- معجون لاصق مخصص لهذا النوع من الأنابيب.
- تجهيزات أنابيب البولي فينيل كلوريد.
- منشار (لقطع الأنابيب).
- شريط مضاد للماء أو شريط سباكة.
- مياذ وكوب أو حاوية صغيرة لجمعها.
- نظارات واقية وأقنعة وقفاذات سباكة.
- قلم تأشير أو طيشور.

وصلة الأنابيب

الحوض البلاستيكي

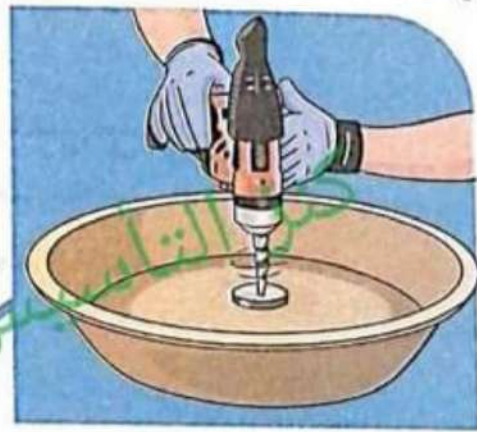
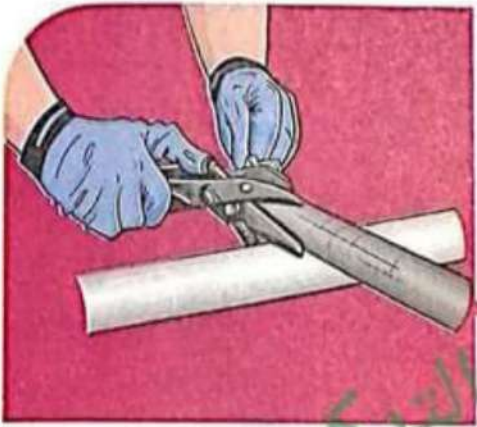
أنابيب البولي فينيل كلوريد

مصيدة المياه (كوع الراححة)

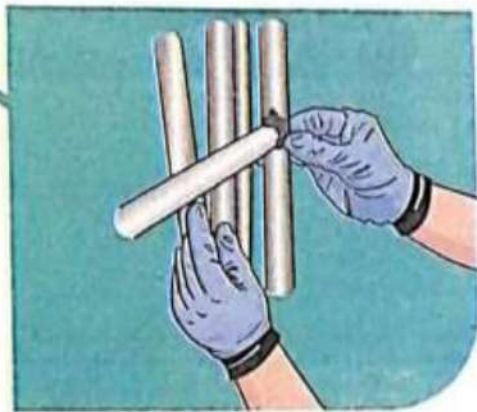
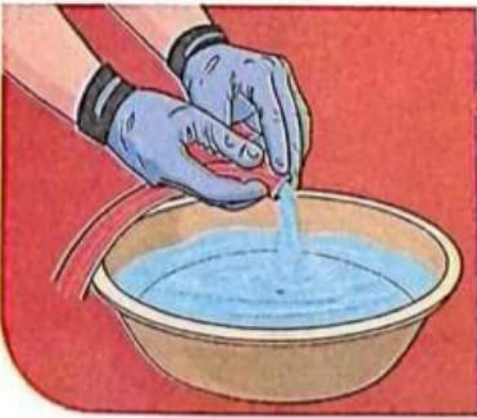


الخطوات:

- ١- عمل ثقب في أسفل الحوض البلاستيكي، على أن يكون حجم الثقب أصغر بقليل من قطر أنبوب البولي فينيل كلوريد المستقيم.
- ٢- تقطيع الأنابيب إلى الأشكال الصحيحة؛ لإعداد البالوعة ومصيدة المياه، مع الالتزام بإرشادات السلامة.
- ٣- قطع الأنبوب مباشرة على نحو مستقيم تاركًا سطحًا مستويًا.
- ٤- جمع الأنابيب معًا باستخدام تجهيزات الأنابيب والمعجون اللاصق المخصّص للبولي فينيل كلوريد.
- ٥- ترك المعجون يجفّ تمامًا.
- ٦- صب الماء في الحوض لاختبار عدم تسريب الأنابيب، مع استخدام وعاء لجمع الماء.
- ٧- في حال حدوث أي تسرّب للمياه، يتمّ تجفيف المنطقة واستخدام شريط مضاد للمياه أو شريط سباكة.



خطوات تصنيع حوض بصري



لا حظ أن

مصيدة المياه تهدف إلى جمع المياه في مكانها؛ ممّا يمنع انتشار الغازات الكريهة الناجمة عن نظام الصرف الصحيّ في أنحاء المنزل، فعند تصريف المياه، تُصرّف الروائح الكريهة معه عبْر الأنبوب.



## اختبر نفسك على الموضوع الثاني

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

- ١- ترتيب أماكن العمل يُقلل من مخاطر التعرُّر. ( )  
 ٢- اتِّباع احتياطات السلامة يحمي السبَّاكين من الأمراض. ( )  
 ٣- ارتداء القفَّازات أمر غير ضروري للسبَّاك. ( )  
 ٤- ارتداء الخوذات ضروري في المواقع الزراعية. ( )  
 ٥- يجب توخِّي الحذر عند لحام الأنابيب لتجنُّب الإصابة. ( )  
 ٦- هناك بعض الحوادث المرتبطة بالأدوات في أماكن العمل. ( )

٢) اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

- ١- لحماية السبَّاك من خطر الأبخرة الخطرة يجب توافر .....  
 أ) الأحذية المتينة      ب) القفَّازات      ج) التهوية المناسبة      د) السقَّالات
- ٢- يرتدي السبَّاك القفَّازات للحماية من .....  
 أ) الأبخرة      ب) الحروق      ج) التعرُّر      د) السقوط
- ٣- عند الحفر يرتدي السبَّاك القناع للحماية من .....  
 أ) الحروق      ب) الصدمات      ج) الغرق      د) الغبار
- ٤- للحماية من التعرُّر يرتدي السبَّاكون .....  
 أ) القفَّازات      ب) أحذية السلامة      ج) الأقنعة      د) الخوذات اللينة
- ٥- قد يتعرَّض السبَّاك لخطر الحرق عند استخدام .....  
 أ) مشعل البروبان      ب) السقَّالات      ج) نظَّارات السلامة      د) القفَّازات

٣) صل الخطر من العمود ( أ ) بإجراء السلامة المناسب من العمود (ب):

(ب)	(أ)
(أ) ترتيب أماكن العمل وارتداء أحذية السلامة.	١- التعرُّض للأبخرة وللمواد الكيميائية.
(ب) ارتداء القفَّازات.	٢- تناثر السوائل وتساقط الحطام.
(ج) استخدام السلام والسقَّالات المناسبة.	٣- الانزلاق والتعرُّر.
(د) ارتداء النظَّارات الواقية.	٤- السقوط من أعلى.
(هـ) توفير التهوية وارتداء الأقنعة.	٥- التعرُّض للأنابيب الساخنة.





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

- ١- يجب توفير التهوية المناسبة لحماية السبّاك من خطر الأبخرة الخطرة.
- ٢- الاستخدام الخاطئ لمشعل البروبان يُعرّض السباكين لخطر الإصابة بالحروق.
- ٣- ارتداء النظّارات الواقية أمر غير ضروري للسبّاك.
- ٤- تتأثر طبقة الجلد الخارجية فقط في حروق الدرجة الثالثة.
- ٥- استخدام السلالم المناسبة يقي السبّاك من مخاطر السقوط.

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

- ١- يجب ترتيب أماكن العمل وارتداء أحذية السلامة للحماية من .....  
أ الأبخرة السامة      ب الحروق      ج الصعقات الكهربائية      د الانزلاق
- ٢- ارتداء الخوذات ضروري في المواقع .....  
أ الزراعية      ب الصناعية      ج التجارية      د السياحية
- ٣- لحماية العينين من الإصابة بالشوائب المتناثرة والحطام المتساقط نرتدي .....  
أ النظّارات الواقية      ب الخوذات      ج الأحذية المتينة      د القفّازات
- ٤- يتعرّض عمّال السبّاكة للصدمات الكهربائية بسبب وصول المياه إلى .....  
أ القفّازات      ب الأسلاك الكهربائية      ج الأنايب الساخنة      د الخوذات
- ٥- قد يتعرّض السبّاك لخطر الحرق بسبب .....  
أ الأنايب الساخنة      ب السقّالات      ج نظّارات السلامة      د القفّازات

٣ أكمل العبارات الآتية ممّا بين القوسين :

(خشبية - التنفس - البشرة - الحروق - معدنية - الكيميائية)

- ١- تصيب الحروق من الدرجة الأولى ..... بالاحمرار والألم.
- ٢- الحروق هي إصابات تنتج عند التعرّض للمواد .....
- ٣- نستخدم شاشاً خاصاً بالحروق عند الإصابة بـ .....
- ٤- يجب إبعاد المُصاب بالصدمة الكهربائية عن مصدر الكهرباء باستخدام عصا .....
- ٥- يجب عمل إنعاش قلبي رئوي إذا وجد المُصاب صعوبة في .....


٤ صوّب ما تحته خط:

- ١- لحماية عمّال السبّاكة من الأبخرة السامة يجب ارتداء الخوذات.
- ٢- الحروق التي تصيب البشرة والأدمة ويصاحبها تقرّحات تكون من الدرجة الأولى.
- ٣- عند الإصابة بحروق الدرجة الثالثة يجب الاتصال برقم ١٩٥.



## المربى

## الموضوع الثالث

أهداف الموضوع  في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادراً على أن:

- يحدّد القيمة الغذائية للمربى.
- يشرح كيفية صناعة المربى مع مراعاة احتياطات السلامة والأمان.
- يقترح حلولاً للمشكلات التي قد تحدث أثناء عملية صناعة المربى.

### لنتفاعل معاً

تعود بدايات المربى إلى ١٥٠٠ عام. في رأيك، ما الذي دفع الناس إلى صنع المربى؟ وأي النكهات تفضل؟

### لنتعلّم

• ما المربى؟ وكيف تُصنع؟

• المربى:

- هي خليط مكوّن من ثمار الفاكهة أو بعض الخضراوات مضافاً إليها السكّر، وحمض الستريك (ملح الليمون) ومطهية على درجة ١٠٥ درجة مئوية حتى يتماسك قوامها.
- تحتوي على نفس العناصر الغذائية الموجودة بالفاكهة المصنوعة منها.
- تُعتبر مصدراً جيّداً للفيتامينات والأملاح المعدنية.



### الخطوات الأساسية لصنع المربى

#### جمع الأدوات

- لوح تقطيع وسكين.
- إناء كبير لطهي المربى.
- ميزان رقمي.
- برطمانات زجاجية للتعليب بأغطية.
- ملعقة تقليب.
- أداة لرفع البرطمان.





### إحضار المكونات



- فاكهة طازجة.
- سكر.
- البكتين لتماسك القوام (اختياري).
- حمض الستريك لحفظ المربى (٥ جرامات لكل كيلوجرام من السكر المضاف للمربى).

### تحضير المكونات



- غسل الفاكهة جيّدًا وتقطيعها، وإزالة الأجزاء غير الصالحة للأكل أو المتعفّنة.
- تحديد كمية السكر التي نحتاجها بمقدار كيلوجرام لكل كيلوجرام من الفاكهة (تصبح نكهة المربى غير حلوة كفاية عند إضافة كمية غير مناسبة من السكر).
- يمكن إضافة البكتين (مادّة طبيعية مُستخلّصة من الفاكهة تساعد على تماسك المربى وعدم إضافتها يمكن أن يجعل قوام المربى سائلًا للغاية) وتحتوي بعض الفاكهة مثل التفاح، على نسبة بكتين أعلى من غيرها.

### خلط المكونات وتهيئها



- وُضِعَ الفاكهة والسكر في إناء، ثم يُرْفَع الخليط على نار هادئة للطهي وإذابة السكر مع التقليب.
- إضافة حمض الستريك إلى الخليط بعد وضعه في القليل من الماء الدافئ.
- الاستمرار في التقليب حتى الوصول لدرجة نضج المربى.

### تحضير البرطمانات والأغطية



- تعقيم البرطمانات بغمرها بالماء في إناء، وتركها تغلي لمدة عشر دقائق.
- رفع البرطمانات من الإناء باستخدام أداة مُخصّصة، ثم تعقيم الأغطية.

### التعليب



- تُعبأ المربى وهي ساخنة في البرطمانات، وتترك حتى تبرد، ثم تُغلق بإحكام.

لنستكشف

• صل كل مشكلة بأسبابها:

- |                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| ١- نكهة المربى غير حلوة كفاية. | (أ) نقص مادة البكتين.           |
| ٢- قوام المربى سائل للغاية.    | (ب) نقص كمية السكر.             |
| ٣- فساد المربى سريعًا.         | (ج) عدم تعقيم البرطمانات جيدًا. |

لنراجع

- ١- ما خطوات صناعة المربى؟
- ٢- ما المخاطر التي قد تواجهك خلال عملية صنع المربى؟ ما الذي يجب عليك فعله لتجنب الحروق وغيرها من الإصابات؟
- ٣- هل عملية صنع المربى يدويًا وبيعها ستكون فكرة جيدة لنشاط تجاري؟ لماذا؟ برّر إجابتك.

نتعلم من خلال التطبيق

• بعد معرفة طريقة صنع المربى، رتب خطوات صنع المربى الآتية ترتيبًا صحيحًا:

- |     |                              |
|-----|------------------------------|
| ( ) | - تعقيم البرطمانات والأغطية. |
| ( ) | - جمع المكونات اللازمة.      |
| ( ) | - التعليب.                   |
| ( ) | - تحضير المكونات.            |
| ( ) | - جمع الأدوات.               |
| ( ) | - خلط المكونات وطهيها.       |

• إرشادات السلامة الواجب اتباعها لتجنب الإصابة وصنع منتج صالح للاستهلاك:



- ١- غسل الفاكهة جيدًا وإزالة الأجزاء المتعفنة.
- ٢- إضافة حمض الستريك للمربى كمادة حافظة لحمايتها من التلف.
- ٣- إبعاد مقبض القدر عن حافة البوتجاز عند طهي المربى.
- ٤- الحذر عند إفراغ المربى في البرطمانات الساخنة.
- ٥- استخدام الملقط لرفع البرطمانات من الماء المغلي.
- ٦- تعقيم البرطمانات قبل تعبئة المربى لقتل البكتيريا.



## اختبر نفسك على الموضوع الثالث

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

- ١- تُطهى الفاكهة وتُحلى لصنع المُرَبّي.
- ٢- يجب إضافة مقدار متساوٍ من السُّكَّر والفاكهة لصناعة المُرَبّي.
- ٣- تحتوي المُرَبّي على كمية كبيرة من البروتين.
- ٤- يحتوي التفاح على نسبة بكتين أعلى من غيره.
- ٥- يجب التخلُّص من الأجزاء المتعفُّنة من الفاكهة قبل صناعة المُرَبّي.

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

- ١- تُعدُّ المُرَبّي مصدرًا جيدًا .....  
 أ للنشويات      ب للفيتامينات      ج للدهون      د للبروتين
- ٢- بعض الفاكهة قد لا تحتاج لإضافة البكتين لاحتوائها على نسبة عالية منه ومنها .....  
 أ الفراولة      ب البطيخ      ج التفاح      د التين
- ٣- أثناء صناعة المُرَبّي تكون درجة الحرارة المستخدمة .....  
 أ عالية      ب هائلة      ج مرتفعة      د كبيرة
- ٤- يُستخدم حمض ..... في صناعة المُرَبّي.  
 أ الستريك      ب الهيدروليك      ج الخليك      د الكبريتيك
- ٥- يوضع مقدار ٥ جرامات من حمض الستريك لكل كيلوجرام من .....  
 أ الدقيق      ب السُّكَّر      ج الماء      د الملح
- ٦- إذا لم تبدو المُرَبّي متماسكة بعد الطهو يضاف لها .....  
 أ حمض الستريك      ب البكتين      ج السُّكَّر      د الملح

٣ أكمل الجمل الآتية ممَّا بين القوسين:

(المتعفُّنة - ساعة - الأملاح المعدنية - دقيقة - السُّكَّر - برطمانات)

- ١- تحتوي المُرَبّي على عناصر غذائية منها .....
- ٢- تحديد الكمية المناسبة من ..... مهم جدًا لصنع المُرَبّي.
- ٣- يلزم إزالة الأجزاء ..... من الفاكهة عند صناعة المُرَبّي.
- ٤- بعد طهو المُرَبّي نفرغها في ..... معقمة.

٤ رتّب الخطوات الآتية لصنع المُرَبّي:

- ١- تحضير الأدوات. ( )
- ٢- تعقيم البرطمانات وتعبئة المُرَبّي بها. ( )
- ٣- خلط المكونات وطهيها. ( )



### أهداف الموضوع في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يحدّد كيفية صناعة اللبن الزبادي بطريقة صحيحة.
- يقترح حلولاً للمشكلات التي قد تواجهه أثناء صناعة اللبن الزبادي.
- يصنع اللبن الزبادي ويخطط لحملة ترويجية لمشروع صناعة الزبادي.

### للتفاعل معًا

- متى تأكل الزبادي؟ ما بعض الطرق المختلفة لتقديم الزبادي؟

### للتعلم



كنز التأسيس مع التمرين

- كيفية صناعة اللبن الزبادي.
- يُعدُّ مصدرًا جيدًا للبروتين والكالسيوم.
- اللبن الزبادي هو عبارة عن لبن مُخفّر بأنواع من بكتيريا حمض اللاكتيك وهي بكتيريا مفيدة للجهاز الهضمي.
- وجبة خفيفة يمكن تناولها على الإفطار أو العشاء.

### خطوات صناعة اللبن الزبادي

#### ١- التسخين

- يتم تسخين اللبن إلى ٩٠ درجة مئوية لمدة عشر دقائق:
- تُعتبر هذه أفضل درجة لقتل الميكروبات الضارة.
- يعمل التسخين على تحسين القوام النهائي.

#### ٢- التبريد

- يتم تبريد اللبن بسرعة لتصل درجة حرارته إلى ٤٠ درجة مئوية:
- تُعتبر هذه أفضل درجة حرارة لنمو البكتيريا المفيدة (النافعة).
- التبريد يعمل على تجنب نمو الميكروبات الضارة.



### ٣ إضافة بادئات التخمر

- يمكن استخدام بادئات تخمر عبارة عن زبادي من يوم سابق، ويتم إضافته بمقدار (٢ ملعقة صغيرة / كيلوجرام لبن).
- يذاب البادئ في قليل من اللبن المُبرّد عند ٤٠ درجة مئوية، ثم يُعبأ في عبوات بلاستيكية نظيفة وجافة.

### ٤ التحضين

- يتم حفظ الخليط في درجة حرارة تتراوح ما بين ٤٠ و ٤٥ درجة مئوية لمدة ٤-٨ ساعات.
- خلال عملية التحضين يتم تحويل سُكّر اللاكتوز (سُكّر اللبن) إلى حمض اللاكتيك، ويحدث ذلك بسبب تضاعف عدد البكتيريا النافعة؛ ممّا يعطي الزبادي قوامه السميك.

### ٥ حفظ اللبن الزبادي في الثلاجة

- يُحفظ اللبن الزبادي في الثلاجة في حاويات معقّمة ومغلقة.

## بعض العيوب التي تظهر عند صنع اللبن الزبادي في المنزل وأسبابها

استغرقت فترة التحضين وقتاً طويلاً.

السبب

طعم الزبادي لاذع أو حمضي.

العيب

انخفاض درجة حرارة التحضين عن أقل من ٤٠ درجة مئوية.

السبب

الزبادي قوامه غير متماسك.

العيب

ارتفاع درجة حرارة التحضين، وطول مدتها.

السبب

تشريح الزبادي

(ظهور الشرش على السطح).

العيب

### لنستكشف

• لتحضير الزبادي بالمنزل، يتم حفظ استقرار درجة الحرارة خلال مرحلة التحضين باستخدام:

- ١- حمام ماء بارد.
- ٢- حمام ماء دافئ.
- ٣- الثلاجة.

- ١- لماذا يصبح قوام الزبادي غير متماسك في بعض المحاولات؟
- ٢- هل ترغب في العمل في مصنع إنتاج زبادي؟ لماذا؟
- ٣- ما الأطعمة والمشروبات الأخرى التي تعرفها والتي تُخمر باستخدام البكتيريا المفيدة أو الخمائر؟ لماذا يخمر الناس الأطعمة؟

### تعلّم من ظلال التطبيق

قبل البدء بصنع الزبادي في المنزل، تجب معرفة الإرشادات الواجب اتباعها لضمان صنع منتج صالح:



- تسخين اللبن إلى ٩٠ درجة مئوية لمدة عشر دقائق لقتل البكتيريا الضارة.
- تبريد اللبن لتصل حرارته إلى ٤٠ درجة مئوية لتجنّب نموّ البكتيريا الضارة.
- وضع اللبن الزبادي في الحضان على درجة ٤٠ درجة مئوية، حتى يتم التخبّن والتماسك، ثم يتم تبريدها.
- تعقيم جميع الأدوات المستخدمة لعدم فساد الزبادي.

بعد عمل الزبادي، اختبر منتجك النهائي ثم قيّم عملك:

- المنتج النهائي:

- الخطوات التي تم تنفيذها بطريقة جيدة:

- التحسينات والتعديلات المقترحة:

قم بالترويج لمنتجك من حيث:

- القيمة الغذائية:

- المذاق والقوام:



## اختبر نفسك على الموضوع الرابع

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

- ١- يمكن تناول اللبن الزبادي كوجبة خفيفة. )  
 ٢- نستخدم البكتيريا الضارة لصناعة الزبادي. )  
 ٣- يُعدُّ الزبادي مصدرًا جيدًا للبروتين. )  
 ٤- يمكن استخدام الزبادي من يوم سابق كبادئات تخمير. )  
 ٥- تستمر فترة التحضين من ٤ - ٨ أيام. )

٢) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- يُعدُّ اللبن الزبادي لبنًا مُتخمرًا بأنواع من  
 أ الجراثيم ب البكتيريا ج الفطريات د الطحالب
- ٢- تعمل عملية  
 أ التبريد ب التحضين ج التسخين د التعليب  
 على تحسين القوام النهائي للبن.
- ٣- البكتيريا المستخدمة في صناعة الزبادي تفيد الجهاز  
 أ العصبي ب الدوري ج التنفسي د الهضمي
- ٤- أفضل درجة حرارة لنمو البكتيريا المفيدة هي  
 أ ٤٠° ب ٦٠° ج ٨٠° د ٩٠°
- ٥- يصبح طعم الزبادي حمضيًا إذا زادت فترة  
 أ البسترة ب التحضين ج التسخين د التبريد
- ٦- يُسخَّن اللبن في الخطوة الأولى لصناعة الزبادي لدرجة  
 أ ٤٠° ب ٦٠° ج ٩٠° د ١٥٠°  
 درجة مئوية.
- ٧- أثناء صناعة الزبادي تتكاثر البكتيريا النافعة وتحوَّل سُكَّر  
 أ الفركتوز ب اللاكتوز ج الجلوكوز د السكروز  
 إلى حمض الاكتيك.
- ٨- يؤدي ارتفاع درجة حرارة التحضين إلى ظهور  
 أ البقع ب العفن ج الشرش د الجراثيم  
 على سطح الزبادي.

٣) اذكر سبب كل من المشكلات الآتية:

- ١- الزبادي قوامه غير متماسك.  
 ٢- طعم الزبادي لاذع جدًا أو حمضي.  
 ٣- ظهور الشرش على السطح.



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

- ١- عند صناعة المُربى يجب الاستمرار في التقليب لإذابة السُّكَّر. ( )
- ٢- يجب تعبئة المُربى وهي باردة. ( )
- ٣- تحتوي المُربى على نفس العناصر الغذائية الموجودة بالفاكهة المصنوعة منها. ( )
- ٤- تشريش اللبن الزبادي يدل على أخطاء في الصناعة. ( )
- ٥- اللبن الزبادي مفيد للجهاز التنفسي. ( )

## ٢) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- يُعدُّ الزبادي مصدرًا جيدًا .....  
 أ للحديد      ب للنحاس      ج للبروتين      د للأملاح
- ٢- عملية التحضين تساعد على إعطاء الزبادي قوامًا .....  
 أ رقيقًا      ب سميكا      ج شفافًا      د ملونًا
- ٣- أول خطوات صناعة الزبادي هي .....  
 أ التحضين      ب التبريد      ج التسخين      د التخزين
- ٤- قبل صناعة المُربى يجب التخلُّص من أجزاء الفاكهة .....  
 أ الطازجة      ب المتعفنة      ج الصالحة      د الجيدة
- ٥- لضمان عدم فساد المُربى نقوم بـ ..... البرطمانات.  
 أ كسر      ب رمي      ج تعقيم      د تبريد

## ٣) أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين:

(بارد - السُّكَّر - التحضين - البكتين - الستريك - ساخن)

- ١- يضاف للمُربى كمية من ..... مساوية لكمية الفاكهة.
- ٢- نستخدم حمض ..... كمادة حافظة لصناعة المُربى.
- ٣- للحصول على قوام مُربى متماسك نضيف لها مادة .....
- ٤- تذاب بادئات التخمر عند صنع الزبادي في لبن .....
- ٥- حفظ الزبادي في درجة حرارة ٤٠ لمدة من ٨:٤ ساعات يُسمَّى .....

## ٤) رتب خطوات صناعة اللبن الزبادي:

- ١- التبريد. ( )
- ٢- التحضين. ( )
- ٣- التسخين. ( )
- ٤- الحفظ والتخزين. ( )
- ٥- إضافة بادئات التخمر. ( )






# المشروبات الصحية بديلة للمشروبات غير الصحية

الموضوع  
الخامس




أهداف الموضوع  في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادراً على أن:

- يشرح المخاطر الصحية للمشروبات الغازية.
- يقترح بدائل للمشروبات الغازية.
- يسلط الضوء على أهمية التنقيف الصحي والغذائي للوقاية من سوء التغذية وغيرها من الأمراض.

للتفاعل معًا 

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

للتعلم 

- الآثار السلبية للمشروبات الغازية.
- المشروبات الغازية تحتوي على:



السكريات

• تؤدي السكريات الموجودة في المشروبات الغازية إلى مشكلات صحية منها:

- زيادة الوزن.
- مرض السكري من النوع الثاني بسبب ارتفاع مستويات السكر والأنسولين بالدم.
- ارتفاع ضغط الدم.
- زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان.

المحليات الصناعية (بدائل السكر)

- المشروبات الغازية الدايت ليست خياراً صحياً بسبب تأثيرها الضار على البكتيريا المفيدة الموجودة في الجهاز الهضمي؛ مما يؤدي إلى:
- الحد من قدرة الجسم على معالجة السكر؛ مما يؤثر على امتصاص العناصر الغذائية الأساسية ويجعلها أكثر صعوبة.
- زيادة الشهية وبالتالي زيادة استهلاك السعرات الحرارية وفي النهاية زيادة الوزن.



### حمض الفوسفوريك

- يعوق عملية امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام.

### القيمة الغذائية

- المشروبات الغازية لا تحتوي على الفيتامينات والمعادن والبروتينات والألياف.
- تناول المشروبات الغازية بكثرة يؤدي لتقليل تناول الأطعمة الصحية التي تحتوي على العناصر الغذائية المفيدة للجسم.
- الإفراط في تناول المشروبات الغازية التي لا تحتوي على عناصر غذائية وتحتوي على السكر فقط يؤدي إلى الإصابة بسوء التغذية.
- استبدال المشروبات الغازية ببدائل صحية يضمن الحصول على تغذية جيدة وصحة مثالية.

### للتكشيف

• انظر إلى المشروبين الآتيين، ثم أجب:



- 1- أيهما تختار؟
- 2- أيهما صحي أكثر؟
- 2- لماذا يُعدُّ صحيًا أكثر؟

### للتراجع

- 1- ما السبب الأكثر إقناعًا للتقليل من تناول المشروبات الغازية؟
- 2- هل تعتقد أنك ستتناول كميات أقل من المشروبات الغازية؟ لماذا؟ برّر إجابتك.
- 2- تخيل أنه طلب منك تثقيف توعوي عن البدائل الصحية للمشروبات الغازية. ماذا ستقول؟



## لتعلم من ظلال التطبيق

• بعد التعرف على الآثار الصحية الضارة للمشروبات الغازية، يجب العمل على تثقيف الآخرين حول البدائل الصحية لهذه المشروبات عن طريق:

• إعداد عرض تقديمي يوضح المخاطر الصحية للمشروبات الغازية ومن هذه المخاطر:



-١

-٢

-٣

-٤

• اقتراح بدائل صحية للمشروبات الغازية:

السبب الذي يجعله بديلاً صحياً	النكهة واللون	المحتوى الغذائي	الإضافات	المشروبات
يحتوي على عناصر غذائية مفيدة لنمو الجسم	اللون: برتقالي النكهة: طبيعية	فيتامين: A , C طاقة ألياف	الجزر التابييس مع التري	عصير البرتقال
				عصير الليمون
				عصير الفراولة
				عصير الرمان



## اختبر نفسك على الموضوع الخامس

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

- ١- تُسبب المشروبات الغازية العديد من المشكلات الصحيّة. ( )
- ٢- تحتوي المشروبات الغازية على مكونات مفيدة للجهاز الهضمي. ( )
- ٣- تزيد المشروبات الغازية من الوزن. ( )
- ٤- تؤثر المشروبات الغازية سلبيًا على صحّة الوظام. ( )
- ٥- تمدنا المشروبات الغازية بكمية كبيرة من الفيتامينات. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

- ١- تحتوي المشروبات الغازية على كمّيات عالية من .....  
 أ الألياف      ب المعادن      ج البروتينات      د السكريات
- ٢- تحتوي المشروبات ..... على مكونات ضارة بالجهاز الهضمي.  
 أ الطازجة      ب الصحيّة      ج الغازية      د المركّزة
- ٣- تُسبب السكريات الموجودة بالمشروبات الغازية ارتفاع مستوى .....  
 أ الفيتامينات      ب الألياف      ج البروتينات      د الأنسولين
- ٤- تضرّ المشروبات الغازية الدايت بالبكتيريا المفيدة بالجهاز .....  
 أ العصبي      ب الهضمي      ج التنفسي      د الحركي
- ٥- المشروبات الغازية تعمل على زيادة .....  
 أ الشهية      ب الصحّة      ج الفائدة      د الحرارة
- ٦- يعوق ..... امتصاص الجسم للكالسيوم.  
 أ السكّر      ب المُحليّات الصناعية      ج حمض الفوسفوريك      د البروتين
- ٧- تخلو المشروبات الغازية من .....  
 أ السكّر      ب المُحليّات الصناعية      ج الأحماض      د العناصر الغذائية
- ٨- استبدال المشروبات الصحيّة بالمشروبات ..... يؤدي لسوء التغذية.  
 أ المعدنية      ب الغازية      ج الجوفية      د المالحة

٣ اختر العناصر الموجودة بالمشروبات الغازية:

- ١- السكّر ( )
- ٢- عصير الفواكه ( )
- ٣- الفيتامينات ( )
- ٤- المُحليّات الصناعية ( )
- ٥- حمض الفوسفوريك ( )
- ٦- الألياف ( )





### أهداف الموضوع في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادراً على أن:

- يحدّد بعض المخاطر الصحيّة المترتبة على تناول الوجبات السريعة.
- يميّز بين القيمة الغذائية للوجبات السريعة والوجبات الصحيّة المنزلية.
- يعدّ مناظرة حول استهلاك الوجبات السريعة ما بين مؤيد ومعارض.

### لنتفاعل معاً

- ما مقدار تناولك للوجبات السريعة؟ ما رأيك في ذلك؟

### لنتأمّن

- الماضي الجميل.
- الطعام المُعدّ في المنزل يتميز بأنه:
  - غنيّ بالنكهات اللذيذة والمكوّنات الصحيّة والمُغذية.
  - يوفر الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة من مراحل النمو (الطفولة، المراهقة، البلوغ، الشيخوخة).
  - يوفر الاحتياجات الغذائية اللازمة لممارسة الألعاب الرياضية المختلفة.



- مثال (الكبدّة الإسكندراني):
  - تُطهى مع الفلفل الملون وهي وجبة لذيذة للغاية وصحيّة.
  - الكبدّة مصدر غني بالعديد من العناصر الغذائية، مثل: البروتين، الحديد، والفيتامينات (B2 و B12 و A).
  - الفلفل يحتوي على العديد من العناصر الغذائية، مثل: حمض الفوليك، البوتاسيوم والفيتامينات (A و E و C).

### الوقت الحاضر:

#### الوجبات السريعة:

- يُفضّل العديد من الشباب الوجبات السريعة بدلاً من الطعام الصحيّ المُعدّ بالمنزل بسبب:
  - ظهور سلاسل مطاعم الوجبات السريعة الدولية في المدن المصرية خلال فترة التسعينيات.
  - تقديم الأكشاك والمطاعم المصرية المحليّة للوجبات السريعة بسعر مناسب.
  - بقاء الأفراد لمدة طويلة في العمل بالمدن الكبرى، ممّا يدفعهم لطلب الوجبات السريعة لتمدهم بالطاقة.

## • أضرار الوجبات السريعة



- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من السُّتْر والدهون والكرتوبوهيدرات، وتفتقر إلى الألياف والفيتامينات والأملاح المعدنية.
- الوجبات السريعة تُسبب العديد من الأمراض، مثل: زيادة الوزن (السُّمنة) وسوء التغذية؛ وذلك لأن الجسم يتلقى وفرة من الطاقة دون الحصول على ما يكفيه من العناصر الغذائية، كشفت الإحصاءات إصابة أكثر من ٣٥٪ من الأطفال وتقريبًا ٤٠٪ من البالغين في مصر بزيادة الوزن.

- سوء التغذية وتوقف النمو لدى العديد من الأطفال بسبب الوجبات الغذائية التي تفتقر للعناصر الغذائية اللازمة للنمو السليم.

- مرض السكري من النوع الثاني وضغط الدم وأمراض الكبد الدهني.
- فقر الدم بسبب نقص الحديد.

### لنتكشّف

• كوّن من المكونات الآتية وجبة سريعة صحية تحتوي على العناصر الغذائية الأساسية.

- دجاج مشوي - دجاج مقلي - قطعة لحم مشوية - أرز - مكرونة - خبز - سلطة خضراء - بطاطس مقليه - حلوى - فاكهة - عصير طبيعي - مشروب غازي - عصير صناعي.

مكوّنات الوجبة:

### لنراجع

- ١- ما أهمية تناول الأطفال والمراهقين على وجه الخصوص الأطعمة الصحية؟ هل للبالغين احتياجات غذائية مماثلة؟ وماذا عن الرياضيين؟
- ٢- ما مبررات تناول الوجبات السريعة؟
- ٣- اكتب ثلاثة أسباب لتناول الوجبات السريعة، وما يقابلها من مميزات للوجبات الصحية.



## نتعلم من خلال التطبيق

- بعد تعرّفك على أضرار الوجبات السريعة، قم بإجراء مناظرة بين فريقين، أحدهما مؤيد للوجبات السريعة والآخر معارض لها، ثم أكمل:

### المناظرة

- هي تبادل الآراء والخُجج؛ حيث يقدّم أحد الفريقين حُججًا لصالح موضوع ما ويقدم الفريق الآخر حُججًا ضده ويرد كل فريق على حُجج الفريق الآخر.



### اختر أحد الفريقين:

- الفريق (أ) مُعارض للوجبات السريعة.
- الفريق (ب) مؤيد للوجبات السريعة.

### الفريق (أ)

#### • الخُجج التي سيقدمها الفريق:

- حُجج مرتبطة بالتنوعية بالمشكلات الصحية المترتبة على تناول الوجبات السريعة.
- حُجج مرتبطة بأمراض سوء التغذية الناتجة عن تغيير العادات الغذائية.
- حُجج مرتبطة بالاحتياجات اللازمة للنمو بصحة جيدة.



### الفريق (ب)

#### • الخُجج التي سيدافع بها الفريق:

- حُجج مرتبطة بمصالح العاملين في مجال الوجبات السريعة.
- حُجج مرتبطة بالعاملين لأوقات طويلة واحتياجهم لتناول الوجبات السريعة.
- حُجج مرتبطة بالأطفال المُحبّين للوجبات السريعة ولا يرون فيها ضررًا.



• طوّر حُججك:

**الحُجّة القوية**

هي الحُجّة المدعومة بالأدلة، مثل: الحقائق، والبيانات الإحصائية، والتجارب الشخصية.

- يمكن الحصول على مصادر المعلومات الموثوقة عن طريق استخدام المكتبات وشبكة الإنترنت، وبنك المعرفة المصري، والجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (CAMPAS)، ومقالات الصحفيين الموثوقين.



• الحجج ومصادرها:

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| ..... المصدر: | ..... الحُجّة: ١- |
| ..... المصدر: | ..... الحُجّة: ٢- |
| ..... المصدر: | ..... الحُجّة: ٣- |

• الحجج المحتملة للطرف المقابل والرد عليها:

- يجب أن يكون المُناظِر على استعداد للردّ على حُجج الطرف المقابل.

- |             |                   |
|-------------|-------------------|
| ..... الرد: | ..... الحُجّة: ١- |
| ..... الرد: | ..... الحُجّة: ٢- |
| ..... الرد: | ..... الحُجّة: ٣- |





## اختبر نفسك على الموضوع السادس

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

- ١- الوجبات السريعة غنية بالمكوّنات الغذائية.
- ٢- تساعد الوجبات السريعة على نموّ الأطفال بشكل صحيّ.
- ٣- يحتاج الرياضيون إلى تناول وجبات منزلية صحيّة.
- ٤- ترتفع نسبة المصابين بالسمنة في مصر بسبب العادات الغذائية غير الصحيّة.
- ٥- وجود الأفراد لأوقات كبيرة في العمل شجّعهم على تناول الوجبات المُعدّة بالمنزل.

٢) اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

- ١- تحتوي الوجبات الصحيّة على كمّيات كبيرة من .....  
 أ الفلح      ب النشويات      ج الفيتامينات      د السُّكَّر
- ٢- ساهمت الوجبات السريعة في زيادة انتشار أمراض .....  
 أ الدرن      ب الكبد الدهني      ج الأنفلونزا      د الكورونا
- ٣- اكتسبت مطاعم الوجبات السريعة المصرية شعبية بسبب .....  
 أ التكلفة المناسبة      ب التكلفة الباهظة      ج المكوّنات الصحيّة      د تشبعها بالمُغذّيات
- ٤- الأطعمة السريعة تحتوي على نسبة عالية من .....  
 أ الفيتامينات      ب الألياف      ج البروتين      د الدهون
- ٥- تفتقر الوجبات السريعة إلى .....  
 أ الدهون      ب الكربوهيدرات      ج الفيتامينات      د السُّكَّر

٣) أكمل العبارات الآتية ممّا بين القوسين:

(للسمنة - الوجبات السريعة - الدهون - الطاقة - فقر الدم - البروتين)

- ١- نتعرّض ..... بسبب تناول الوجبات السريعة.
- ٢- يُسبّب نقص معدن الحديد مرض .....
- ٣- تُوفّر الأطعمة السريعة كمّية كبيرة من .....
- ٤- تُوفّر مطاعم ..... المصرية الطعام بسعر مناسب.
- ٥- تُعدّ الوجبات السريعة مصدرًا غنيًا بـ .....



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

- ١- تُوفّر الأطعمة السريعة كمّية كبيرة من الفيتامينات. ( )
- ٢- تتميز بعض الوجبات السريعة بالتكلفة المناسبة. ( )
- ٣- الأطعمة الصحيّة مشبّعة بالملح. ( )
- ٤- تُعدّ المشروبات الغازيّة مصدرًا جيدًا للألياف. ( )
- ٥- تضرّ المشروبات الغازيّة بصحّة العظام. ( )

### ٢) اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:


- ١- الوجبات السريعة مُشبّعة بكميات من .....
- أ الملح      ب البروتينات      ج الفيتامينات      د الألياف
- ٢- زادت نسبة المصابين بالسمنة في مصر بسبب كثرة تناول .....
- أ الفاكهة      ب الخضراوات      ج الوجبات السريعة      د الطعام المنزلي
- ٣- اكتسبت مطاعم الوجبات السريعة المصرية شعبية بسبب .....
- أ التكلفة المناسبة      ب التكلفة الباهظة      ج المكونات الصحيّة      د تشبّعها بالمُغذّيات
- ٤- يُصاب الأطفال بفقر الدم نتيجة نقص .....
- أ النحاس      ب الحديد      ج فيتامين A      د الدهون
- ٥- ساعد على زيادة استهلاك الوجبات السريعة انتشار .....
- أ المدارس      ب المستشفيات      ج نوادي الألعاب الرياضية      د مطاعم الوجبات السريعة

### ٣) أكمل العبارات الآتية ممّا بين القوسين:

(العناصر الغذائية - المُحلّيات الصناعية - الغازيّة - لسوء التغذية - حمض الفوسفوريك - الطبيعيّة)

- ١- تتسبّب المشروبات ..... في أضرار صحيّة.
- ٢- تخلو المشروبات الغازيّة من .....
- ٣- تضرّ ..... بالبكتيريا المفيدة الموجودة في الجهاز الهضمي.
- ٤- يوجد ..... في المشروبات الغازيّة ويضرّ بصحّة العظام.
- ٥- استبدال المشروبات الصحيّة بالمشروبات الغازيّة يؤدي .....




أهداف الموضوع  في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادراً على أن:

- يحدّد البدائل الصحيّة للوجبات السريعة.
- يناقش مخاطر الوجبات السريعة والمشروبات الغازيّة ويسلّط الضوء عليها.
- يحدّد بحثاً من مصادر موثوقة، ويكتب تقريراً عن المخاطر الصحيّة المحتملة للوجبات السريعة.

للتفاعل معاً 

- هل معرفة أضرار الوجبات السريعة تؤثر على استمتاعك بها عند تناولها؟ علماً بأن الوجبات الصحيّة لها قيمة غذائية أكبر من الوجبات السريعة.

للتعلّم 

- إعداد الأطعمة الصحيّة واختيارها.
- بعد معرفة المخاطر التي تسببها الوجبات السريعة والمشروبات الغازيّة، يجب رفع مستوى الوعي بالآتي:
  - احتواء الوجبات السريعة على نسبة عالية من الدهون، والسكريات، والملح.
  - افتقار الوجبات السريعة للعناصر الغذائية الأساسية والألياف.
  - ضرورة قراءة العبارات المدوّنة على العبوات الغذائية؛ من أجل مقارنة قيمتها الغذائية بالمعلّبات الغذائية الأخرى.
  - لا بدّ من تشجيع استبدال الوجبات السريعة بالبدائل الصحيّة المُعدّة بالمنزل.



بعض الوجبات السريعة وبدائلها الصحيّة

الأطعمة المقلية بالزيت، وبخاصّة الدهون المشبّمة غير الصحيّة.

البديل الصحيّ

- الأطعمة المشوية أو المطهّوة بالبخار أو في الفرن بكميّة قليلة من الزيت الصحيّ، مثل زيت الزيتون.



الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر مثل الحلوى والمُعجّنات.

#### البديل الصحي



- الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر أو بدون سكر، مثل: الفاكهة مع الزبادي أو الفواكه المُجفّفة أو البسكويت المُدعم بالشوفان والحبوب الكاملة.

رقائق الذرة والبطاطس التي تحتوي على كمّيات عالية من الملح والدهون.

#### البديل الصحي



- الأطعمة قليلة الدسم والملح، مثل الفشار أو المكسرات.

الخبز والكمك منخفض الألياف المصنوع من الدقيق الأبيض.

#### البديل الصحي



- الخبز الذي يحتوي على دقيق الحبوب الكاملة أو مسحوق الفول السوداني والبذور التي تزيد من محتوى الألياف والمغذيات.

الوجبات السريعة، التي تحتوي على كمّيات عالية من الملح، واللحوم منخفضة الجودة، والخبز الأبيض.

#### البديل الصحي



- الأطعمة المُعدّة في المنزل، مثل: البرجر قليل الملح واللحوم الخالية من الدهون أو البقوليات ذات الجودة الأفضل، والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، ومزيج الخضراوات، مثل: السلطة.





## • الأطعمة الصحيّة... نكهة أذّ.

### • الوجبات التقليدية:

- هي أطعمة لذيذة ومشبعة وغنيّة بالعناصر الغذائية الأساسية.
- إضافة الأعشاب، التوابل، الثوم، والبصل تضفي نكهة ومذاقًا لذيذًا على الوجبات.
- دمج مجموعة متنوّعة من المكونات والعناصر الغذائية يضفي مزيدًا من التميّز للوجبة.
- إضافة الخضراوات، الحبوب الكاملة، البقوليات، ومسحوق الفول السوداني يرفع القيمة الغذائية للوجبة.

## • أمثلة للأطباق التقليدية المصرية:

**الملوحيّة** أحد الأطباق ذات القيمة الغذائية العالية.

**الفول المدقّس** مصدر نباتي للبروتين والألياف.

**المحشي** عبارة عن لعدّ أو حشو الأوراق أو الخضراوات بالأرز والطماطم والبصل والبقدونس وغيرها من الأعشاب، وتشتهر به دلتا النيل.

**الصيدية** عبارة عن طبق من السمك والأرز، وتشتهر به المناطق الساحلية.

**المندي** عبارة عن دجاج أولحم مطهو على الفحم في براميل مدفونة تحت الأرض، وتشتهر به سيناء.

**الويكا (البامية) والكشك الصفيدي (بدقيق القمح)** تشتهر بهما منطقة الصعيد.

## أخصائي التغذية

هو شخص متخصص في الرعاية الصحيّة مع التركيز على مجال التغذية والحالات الصحيّة المرتبطة بها، ويشجع على تناول الطعام الصحيّ، ويساعد على وضع خطط ووجبات لتحسين الصحة.

## لنستكشف

• اختر إحدى الوجبات السريعة مع ذكر مكوناتها، ثم حدد التعديلات اللازمة لتصبح وجبة صحيّة ومفيدة.

الوجبة:

المكونات:

التعديلات:

- ١- ما المعلومات التي ستدرجها في التقرير عن مخاطر الوجبات السريعة والمشروبات الغازية؟
- ٢- ما الوجبات الخفيفة غير الصحية التي تستمتع بها؟ ما الخيار الصحي الذي يمكنك تناوله بدلاً عنها؟
- ٣- ما المهارات والمعارف التي يحتاج إليها أخصائي التغذية؟ هل ستستمتع بممارسة هذه المهنة؟

### لتعلم من خلال التطبيق

بعد معرفة المخاطر الصحية المحتملة المرتبطة بتناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية بانتظام، أمامك وجبتان، حدد المكونات الصحية مع ذكر فوائدها، واستخرج المكون الضار مع ذكر أضراره واقترح بديل له؛ لتصبح الوجبة صحية بالكامل:

#### الوجبة (أ)



- المكونات الصحية بالوجبة
- الفوائد الغذائية للوجبة
- المكونات غير الصحية بالوجبة
- البديل الصحي للمكون غير الصحي بالوجبة

#### الوجبة (ب)



- المكونات الصحية بالوجبة
- الفوائد الغذائية للوجبة
- المكونات غير الصحية بالوجبة
- البديل الصحي للمكون غير الصحي بالوجبة

اختر بعض الوجبات غير الصحية، ثم حدد مدى تأثيرها على الصحة، ثم اذكر البديل الصحي لها.

الوجبات السريعة	الأثر الصحي	البديل الصحي
١-		
٢-		



## اختبر نفسك على الموضوع السابع

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

- ١- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الدهون.
- ٢- تشير العبارات المدونة على العبوات الغذائية إلى قيمتها الغذائية.
- ٣- الدهون المشبعة لها تأثير ضار بالصحة.
- ٤- الدقيق الأبيض صحي أكثر من دقيق الحبوب الكاملة.
- ٥- تُعد رقائق البطاطس من الأطعمة قليلة الدسم.

٢ اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- تفتقر الوجبات السريعة إلى
  - أ الألياف
  - ب الدهون
  - ج السكر
  - د الملح
- ٢- زيت الزيتون من الزيوت
  - أ الضارة
  - ب المشبعة
  - ج الصحية
  - د المهدرجة
- ٣- للحفاظ على الصحة يُفضل تجنب إعداد الطعام بـ
  - أ الشوي
  - ب البخار
  - ج الفرن
  - د القلي
- ٤- إحدى الوجبات الخفيفة غير الصحية
  - أ الفواكه المجففة
  - ب البسكوت بالشوفان
  - ج الحلوى
  - د الزبادي

٣ صوّب ما تحته خط في المبارات الآتية:

- ١- تُعد رقائق البطاطس من الأطعمة قليلة الدسم والملح.
- ٢- يُعد البرجر مصدرًا نباتيًا للبروتين والألياف.
- ٣- يحتوي مسحوق الفول السوداني على السكر.
- ٤- البرجر الجيد والصحي يُصنع في المطعم.

٤ اختر الوجبة، ثم اكتب البديل الصحي لها:

(الأطعمة المقلية بالزيت - رقائق الذرة - الأطعمة المشوية - الحلوى - الفشار - الفاكهة مع الزبادي)

البديل الصحي	الأطعمة السريعة



**أهداف الموضوع** في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادراً على أن:

- يؤلف مسرحية من مشهد أو اثنين للترويج للسياحة.
- يحدد طرق تحضير الأزياء المسرحية ووضع التصميم.
- يشرح كيفية الالتزام باحتياطات السلامة على خشبة المسرح.

### للتفاعل معاً

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

### للتعلم

- مسرحية صفيّة.

- يمكن إعداد مسرحية تحتفي بمصر وتروج للسياحة عبر تناول موضوعات، مثل:
  - أساطير أجدادنا المصريين القدماء (أسطورة زع).
  - المواقع الأثرية العريقة التي بناها المصريون القدماء منذ ٧٠٠٠ سنة.

### خطوات إعداد مسرحية صفيّة:

- تأليف سيناريو من مشهد أو اثنين.
- تصميم الأزياء والمواقع والعناصر الداعمة.
- اتباع اعتبارات السلامة على المسرح.

### تأليف السيناريو:

يتعاون جميع التلاميذ في كتابة السيناريو وتأليف حبكة المسرحية.

### تصميم الأزياء والمواقع والعناصر الداعمة:

- يتم اختيار مُخرج مسرحي، وفني إضاءة، ومدير مسرح، وممثلين بالمسرحية من التلاميذ.
- يتشارك جميع التلاميذ باستخدام:

١- قصاصات الورق والنسيج الملون في صناعة أزياء المسرحية.

٢- خامات من البيئة المحيطة لتصميم وبناء الديكور مثل الشرائح الكرتونية.

٣- الورق لرسم المشاهد ووضعها في الخلفية.





- اعتبارات السلامة على المسرح.
- للحفاظ على سلامة جميع من بالمسرح، يجب الحرص على:
  - عدم وجود أسلاك إضاءة أو ميكروفون على الأرض لتجنّب التعرّض.
  - إتقان تركيب الجدران والأبواب والنوافذ (الديكورات).
  - عدم سطوع إضاءة المسرح في عيون الحضور.
  - عدم لمس مُعدّات الإضاءة إلا من قبل الفنيّ المختصّ بذلك.
  - عدم اصطدام الممثلين ببعض أو تعرّضهم وذلك بالتأكّد من اتّباعهم التعليمات حول مكان الوقوف وكيفية التحرك.

### لنستكشف



- قم بتأليف مشهد من مسرحية تتناول قصة حياة الملك أحمس وكفاحه ضد الهكسوس مستعيناً بالآتي:
  - الشخصيات: الملك أحمس - أمّه (إياح حتب).
  - الزمان: عصر الفراعنة.
  - المكان: مدينة الأقصر.
  - الحوار:

### لنراجع



- ١- ما العلاقة بين الترويج للسياحة في مصر والاحتفاء بها؟
- ٢- ما العناصر التي تتكوّن منها المسرحية الآمنة والمُمتعة؟

## تتعلم من خلال التطبيق

بعد التعرف على بعض أفكار المسرحيات والعناصر الداعمة اللازمة، قم بتصميم مشهد من مسرحية عن أسطورة من أساطير أجدادنا المصريين القدماء مستعيناً بالمشهد الآتي:

### - المشهد الأول:

صباحًا، مشهد داخلي، المنزل، إنجلترا، في غرفة الجلوس.  
يجلس توم وأنيثا على الأريكة، يظهر خلفهما نافذة كبيرة يمكن رؤيتها، الطقس في الخارج شتوي وغائم فجأة، يظهر على النافذة شكل لامع برأس صقر - إنه رَع. يقرع على النافذة.

الشخصيات	الزمان	المكان	العقدة	الخاتمة
توم وأنيثا، وَرَع.	الحاضر.	إنجلترا	برودة الجو والغيوم في إنجلترا.	دعوة رَع لاصطحابهما إلى مصر للتمتع بدفئها.

### - العناصر الداعمة للمشهد الأول:

- 1- تصميم الموقع: ديكور نافذة ومنظر خلفي مرسوم عن الغيوم.
- 2- المواد اللازمة: الكرتون والورق.
- 3- تصميم الأزياء: تصميم زي برأس صقر ليُمثل المعبود رَع.
- 4- المواد اللازمة: قصاصات الورق.
- 5- العناصر الداعمة: الإضاءة والموسيقى.
- 6- المواد اللازمة: كشافات، ميكروفون، وأسلاك.

### لاحظ أن

- المشهد: هو جزء من المسرحية ككل.
- الإعداد: هو إطار المكان والزمان اللذان تحدث فيهما المسرحية.
- الحبكة: هي سلسلة من الأحداث المترابطة.

المشهد الثاني:

الشخصيات

الزمن

المكان

الحبكة

الخاتمة

كنز التأسييس مع التري

- فكر تفكيراً إبداعياً لإعداد قائمة بجميع المناظر، وعناصر الأزياء، والعناصر الداعمة الخاصة بالمشهد الثاني والتي ستحتاج إليها. فكر في المواد التي يمكنك استخدامها ولتكن من البيئة المحيطة بك؛ كما في المثال السابق:

## اختر نفسك على الموضوع الثامن

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

- ١- يمكن للمسرح أن يساهم في الترويج للسياحة. ( )
- ٢- نستخدم قصاصات الورق في صناعة أزياء المسرحية. ( )
- ٣- يجب التأكد من وجود أسلاك الإضاءة على الأرض. ( )
- ٤- المشهد هو جزء من المسرحية ككل. ( )
- ٥- الحبكة هي سلسلة من الأحداث المترابطة. ( )

٢) اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

- ١- للدعاية إلى مصر يمكن صناعة مسرحية عن المعبودات ..... ومنها زَغ.
 

أ	العراقية	ب	السورية	ج	المصرية	د	المغربية
---	----------	---	---------	---	---------	---	----------
- ٢- يمكن صنّع أزياء المسرحية الصفئية من .....
 

أ	قطع الحديد	ب	النسيج الملون	ج	الماء	د	الصخور
---	------------	---	---------------	---	-------	---	--------
- ٣- نستخدم شرائح الكرتون في المسرحيات الصفئية لصناعة .....
 

أ	الأزياء	ب	الشخصيات	ج	الديكورات	د	الإضاءة
---	---------	---	----------	---	-----------	---	---------
- ٤- أحد العاملين الأساسيين بالمسرحية .....
 

أ	الطبيب	ب	المعلم	ج	السباك	د	المُخرج
---	--------	---	--------	---	--------	---	---------
- ٥- أحد إجراءات السلامة في المسرحية ألا يلمس مُعدّات الإضاءة إلا .....
 

أ	الممثل	ب	المُخرج	ج	الفني	د	المدير
---	--------	---	---------	---	-------	---	--------

٣) أكمل العبارات الآتية ممّا بين القوسين:

(المشهد - الأزياء - للسياحة - أسلاك الميكروفون - الحبكة - الإضاءة)

- ١- يمكن استخدام المسرح للترويج .....
- ٢- يُعدُّ ..... هو جزء من أحداث المسرحية ككل.
- ٣- سلسلة من الأحداث المترابطة هي .....
- ٤- لتجنّب تعثر التلاميذ أثناء المسرحية يجب إزالة ..... من على المسرح.
- ٥- يُستخدم النسيج الملون في صناعة .....





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

- ١- يجب إزالة أسلاك الميكروفون من المسرح لتجنب تعثر الممثلين. ( )
- ٢- نستخدم قصاصات الورق في صناعة أزياء المسرحية الصفيفة. ( )
- ٣- الإطار الزمني هو سلسلة من الأحداث المترابطة. ( )
- ٤- تفتقر الوجبات السريعة إلى الشُّكْر. ( )
- ٥- المُعجَّنات من الدقيق الأبيض تكون منخفضة الألياف. ( )

## ٢) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من .....  
 أ الدهون      ب الفيتامينات      ج البروتين      د المعادن
- ٢- الدهون .....  
 أ الصحية      ب غير المشبعة      ج المشبعة      د المفيدة  
 لها تأثير ضار بالصحة.
- ٣- أحد الأطعمة قليلة الدسم هي .....  
 أ رقائق الذرة      ب رقائق البطاطس      ج الفشار والمكسرات      د البرجر المقلي
- ٤- يُعدُّ الفول مصدرًا غنيًا لكل من .....  
 أ الدهون والبروتين      ب البروتين والألياف      ج الشُّكْر والألياف      د الكربوهيدرات والأملاح
- ٥- إحدى الأكلات التقليدية المصرية الصحية .....  
 أ البرجر المقلي      ب رقائق الذرة      ج الملوخية      د الدجاج المقلي

## ٣) صوّب ما تحته خط في العبارات الآتية:

- ١ - نستخدم المسرح للترويج للزراعة. ( )
- ٢- تُعدُّ الإضاءة جزءًا من أحداث المسرحية ككل. ( )
- ٣- يُعدُّ السباك من أهم العاملين بالمسرحية ويجسّد الشخصيات. ( )
- ٤- نستخدم الكرتون لصناعة الإضاءة المسرحية. ( )
- ٥ - أحد إجراءات السلامة اقتصار التعامل مع الأزياء على فني الكهرباء. ( )

## صفية زغلول



من هي؟

- وُلدت عام ١٨٧٨م، وتوفيت عام ١٩٤٦م.
- هي صفية مصطفى فهمي ابنة مصطفى فهمي باشا من أوائل رؤساء الوزارة في مصر منذ أن عرفت مصر نظام الوزارة.
- يرجع سبب تسميتها صفية زغلول نسبة إلى زوجها القاضي المصري سعد زغلول باشا، الذي تولّى فيما بعد منصب رئيس الوزارة في مصر من (٢٦ يناير ١٩٢٤م حتى ٢٤ نوفمبر ١٩٢٤م).
- أحببت القراءة وأجادت اللغة الفرنسية.
- احتوت مكتبتها الخاصة على مجموعة من الكتب واللوحات الفنية لمختلف الفنانين في ذلك العصر.
- كانت مخلصه لزوجها وشجاعة في دعمها له؛ حيث كان حلمها هي و زوجها تحرير النساء المصريات، وتحرير مصر من الاحتلال البريطاني.
- ركزت على حقوق المرأة في وقت كانت حقوق المرأة المصرية فيه قليلة. وكان تدخلها نادرًا.
- شاركت النساء في الثورة ضد الاحتلال البريطاني بشكل سلمي. وتدرّجت أعمالهن من توقيع العرائض إلى إطلاق حملات المقاطعة؛ ولذلك كانت ثورة مارس ١٩١٩م، ثورة محورية في إعادة تشكيل مستقبل مصر والنساء المصريات.

أهم إنجازاتها:



- قادت المتظاهرات في ثورة ١٩١٩م (هن نساء مصريات من كافة الخلفيات الاجتماعية والاقتصادية) لتحرير مصر من الاحتلال البريطاني.
- اكتسبت النساء المصريات حقوقًا أكثر، وأصبحت تشترك في كل مجال من مجالات المجتمع، وقد ساهمت السيدة صفية زغلول بالعديد من الأنشطة التطوعية لخدمة المجتمع والدفاع عن حقوقه، حتى لُقبت بلقب «أم المصريين».

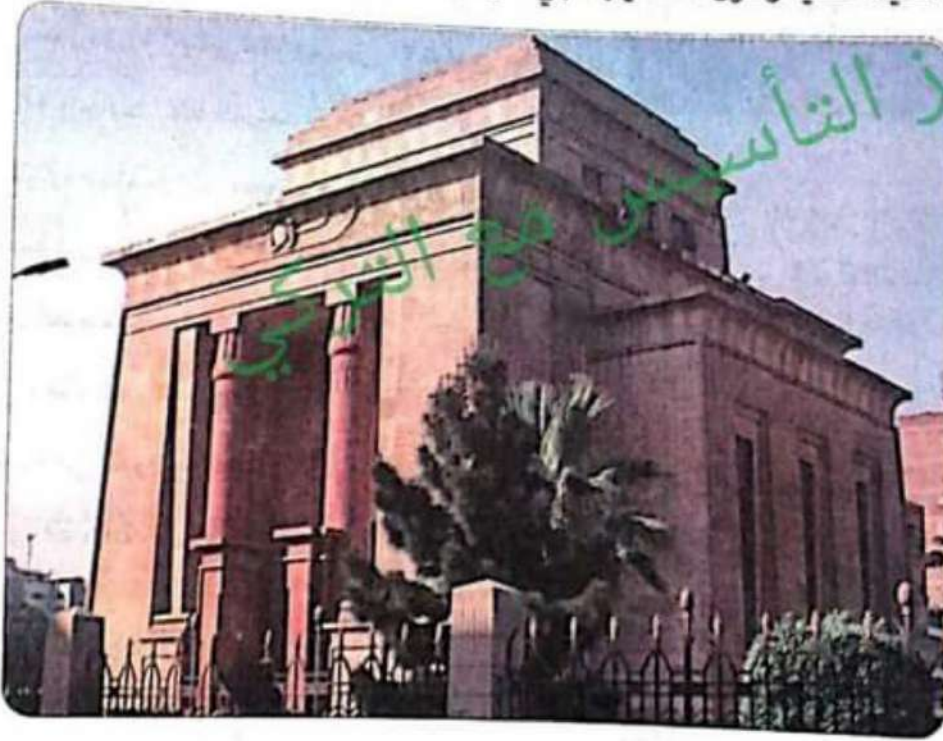


### تكريمها

- لُقِّبها المصريون «بأمّ المصريين»؛ وذلك تعبيرًا عن حُبِّهم لها، واحترامًا لمشاركتها في حصول مصر على استقلالها من الاحتلال البريطاني، وعلى تعزيز حقوق المرأة.
- كتابة العديد من المقالات حول شجاعتها.
- سُمِّيت بعض الشوارع في محافظتي القاهرة والإسكندرية باسمها.

### بعد وفاتها

- تمّ دفنها بجوار زوجها سعد زغلول باشا، في حي السيدة زينب بشارع سعد زغلول في محافظة القاهرة.
- تمّ تحويل منزل آل زغلول المعروف بـ «منزل الأمة» إلى متحف.
- يعكس منزل السيدة صفية زغلول شخصيتها فهي ذكية ومتعلمة ومتقفة.



### لنراجع

- ١- كيف كانت السيدة صفية زغلول ناجحة في حياتها الشخصية والعامة؟
- ٢- ما المتاحف التي زرتها في محافظتك أو في محافظات أخرى؟ وما هي المتاحف المفضلة لديك؟
- ٣- ما هي الكتب الموجودة في مكتبتك الخاصة؟ وأي كتب ترغب في شرائها أو قراءتها؟



### أهداف الموضوع في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادراً على أن:

- يوضح كيفية الحفاظ على صحته وسلامته.
- يُجري بحثاً عن حقيبة الإسعافات الأولية.
- يُصمّم دليلاً يتضمّن بعض الإرشادات حول الإسعافات الأولية.

### للتفاعل معاً

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



### للتعلّم

• السيدة روزم مورتون.

- مُمرضة تعمل بقسم الجراحة في أحد مستشفيات الولايات المتحدة الأمريكية.
- مستكشفة لدى ناشيونال جيوغرافيك.
- قامت بتصوير حياتها كممرضة خلال جائحة (كوفيد - ١٩).
- وثقت الصور التي قامت بالتقاطها خلال الجائحة إجراءات السلامة المُتبعة ومُعَدّات الوقاية الشخصية التي كان العاملون في مجال الرعاية الصحيّة يستخدمونها لمنع انتشار الفيروس.
- ووثقت أيضاً اتباع الإجراءات الاحترازية في المستشفيات (ارتداء الكمامات والنظارات الواقية والقفازات) والتي أدت إلى الحدّ من انتشار الوباء.
- تعمل مورتون في قسم الجراحة؛ حيث تختص برعاية المرضى الذين يعانون من إصابات أو حالات مرضية تتطلّب تدخلاً جراحياً، ويجب عليها التأكد من توافر كل ما يحتاج إليه الفريق الجراحي أثناء الجراحة.

• روزم مورتون والشباب:

• قامت بتوعية الشباب ومساعدتهم على اتباع نمط حياة سليم وصحّي من خلال:

- اختيار أطعمة مُغذية.
- الحصول على قسط كافٍ من النوم.
- ممارسة الرياضة بانتظام.
- البقاء على تواصل مع أفراد الأسرة والعائلة.







### • مهنة التمريض:

- هي مهنة أساسية في أي مستشفى.
- يتلقى العاملون في مجال التمريض تدريباً لكي يتمكنوا من تقديم الإسعافات الأولية للأفراد الذين يعانون من حالات طبية طارئة من بينها النوبات القلبية، السكتات الدماغية، الكسور، والآلام المبرحة والجروح الخطيرة.
- يحرص الممرضون في المقام الأول على تقديم الرعاية للأشخاص الذين يحتاجون إليها.
- يؤدي الممرضون عملاً قيماً ويقدمون إسهامات عظيمة للمجتمع.
- يحظى العاملون في مجال التمريض بتقدير كبير لجهودهم في رعاية المرضى.

### • التخصصات المختلفة في مجال التمريض:

#### • ممرضو غرف الطوارئ:

- يقومون برعاية الأشخاص الذين يحتاجون إلى إسعافات أولية أو عناية فورية بسبب التعرض لإصابة أو إصابتهم بحالة مرضية.

- يعملون مع الأطباء لتحديد ما إذا كان يمكن علاج المشكلة سريعاً، أم أنها تتطلب مزيداً من العناية المركزة.

#### • ممرضو قسم الجراحة:

- يقومون بالتأكد من وجود كل ما يحتاج إليه الفريق الجراحي أثناء الجراحة.
- العمل كممرض مساعد لجراح يتطلب تجهيز المعدات والأدوات أثناء الجراحة وإعطائها إلى الجراحين خلال إجراء الجراحة.

### الاستكشاف

#### • اختر المهارات الأربعة لنجاح العاملين في مهنة التمريض:

- ( ) ١- القدرة على العمل تحت ضغط.
- ( ) ٢- العزلة والانطواء.
- ( ) ٣- القدرة على المرونة والتكيف.
- ( ) ٤- القدرة على العمل الجماعي.

### لنراجع

- ١- فكّر في الوظائف التي يمتثلها والداك. ما الاحتياطات التي يتخذونها لضمان سلامتهما أثناء العمل؟
- ٢- توجد عدة أنواع من المهن في المستشفيات من بينها الأطباء، الممرضون، الصيادلة، موظفو الاستقبال، سائق سيارات الإسعاف والمسعفون، هل تود العمل في مجال الرعاية الصحية؟

## لتعلم من ظلال التطبيق

• جراحات مجرى الهواء، غالبًا ما يتم إجراؤها في الحالات الحرجة التي يُعيق فيها جسمٌ غريبٌ مجرى الهواء.

• الإسعافات الأولية لحالات الاختناق التي قد تحدث في الحياة اليومية:

- ١- إذا كان الشخص يستطيع التنفس فشجعه على السعال.
- ٢- إذا كان الشخص لا يستطيع السعال، فقم بإمالةه إلى الأمام ووجهه إليه ضربات قوية بين لوحي كتفيه.
- ٣- إذا كان الشخص لا يتمكن من التكلم أو التنفس، فقم بإجراء ضغطات البطن.

• خطوات إسعاف شخص مصاب بالاختناق:



يقبض الشخص المسعف إحدى يديه.



الوقوف خلف الشخص المختنق، ووضع اليدين حول خصرة، ثم رفع المسعف ليديه قليلًا لأعلى.



ضغط المسعف بقوة على بطن المختنق بحركة سريعة إلى الأعلى (كما لو كان يحاول رفعه) وتكرار الضغط أكثر من مرة إذا لزم الأمر.



وضع المسعف يده المقبوضة أعلى سُرة المختنق وإسعاها باليد الأخرى بإحكام.



• حقيبة الإسعافات الأولية:

• محتوياتها:



حقن طبية



ميزان حرارة طبي



لاصق طبي



مقص طبي



كمامات طبية



شاش طبي



قطن طبي



كريم حروق

• في ضوء ما تم عرضه، أجب عن الأسئلة الآتية:

- أين توجد حقيبة الإسعافات الأولية في المنزل؟

- أين توجد حقيبة الإسعافات الأولية في المدرسة؟

- من المؤهل للتعامل مع حقيبة الإسعافات الأولية داخل المدرسة؟

- كيفية إيقاف النزيف.

- كيفية مساعدة فرد فاقد للوعي وما زال يتنفس، حتى وصول المسعفين.

- هل يجب التأكد من تواريخ انتهاء صلاحية مكونات حقيبة الإسعافات الأولية بانتظام؟

## اختبر نفسك على الموضوع العاشر

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

- ١- تعمل السيدة مورتون كـمُمرضة لدى أحد مستشفيات إنجلترا. ( )
- ٢- وثقت مورتون إجراءات السلامة خلال جائحة كورونا عن طريق الأفلام الوثائقية. ( )
- ٣- اتبّاع الإجراءات الاحترازية ساعد على الحدّ من انتشار الوباء. ( )
- ٤- مُمرّض قسم الجراحة يختصّ برعاية الحالات التي تتطلّب تدخلاً جراحياً. ( )
- ٥- اتبّاع نمط حياة صحّي يتطلّب النوم لمدة قصيرة. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

- ١- يحرص المُمرّضون على تقديم ..... للأشخاص الذين يحتاجون لها.
 

أ النقود	ب التدريب	ج الرعاية	د الألعاب
----------	-----------	-----------	-----------
- ٢- يُعدّ التمريض مهنة أساسية في كل .....
 

أ المصانع	ب المتاجر	ج المدارس	د المستشفيات
-----------	-----------	-----------	--------------
- ٣- تقديم الرعاية للأشخاص الذين يحتاجون إلى إسعافات أولية فورية اختصاص مُمرّضي .....
 

أ الأشعة	ب غرفة الطوارئ	ج الأطفال	د الصحّة النفسية
----------	----------------	-----------	------------------
- ٤- يمكن مساعدة الشخص الذي يُعاني الاختناق عن طريق الضغط على .....
 

أ رأسه	ب صدره	ج ظهره	د بطنه
--------	--------	--------	--------
- ٥- إذا كان الشخص الذي يعاني الاختناق ويستطيع التنفس يجب تشجيعه على .....
 

أ الكلام	ب السعال	ج القيء	د الصراخ
----------	----------	---------	----------
- ٦- تحتوي حقيبة الإسعافات الأولية على .....
 

أ الأدوية	ب المياه	ج الطعام	د المخبوزات
-----------	----------	----------	-------------
- ٧- عملت السيدة مورتون كـمُمرّضة في قسم .....
 

أ الطوارئ	ب الجراحة	ج الأطفال	د العظام
-----------	-----------	-----------	----------
- ٨- قامت مورتون بتوعية الشباب لاتبّاع نمط حياة .....
 

أ سريع	ب عملي	ج صحّي	د مرفهة
--------	--------	--------	---------





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

- ١- صفة زغلول هي ابنة سعد زغلول باشا.  
 ٢- عدم ارتداء الكمامات وأتباع إجراءات السلامة لا يؤثر في انتشار الوباء.  
 ٣- دُفنت صفة زغلول بجانب زوجها في مرقد يقابل منزلها.  
 ٤- إجراء الجراحة ضروري عند انسداد مجرى الهواء تمامًا بجسم غريب.  
 ٥- أصبحت الثورة الفرنسية ثورة محورية في إعادة تشكيل مستقبل مصر ونسائها.

٢ اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- يتلقى البعض التدريب لتقديم الإسعافات الأولية للعمل في مجال .....  
 أ الصناعة ..... ب الزراعة ..... ج التمريض ..... د التجارة
- ٢- لقب المصريون السيدة صفة زغلول بـ .....  
 أ أم المصريين ..... ب السيدة الجميلة ..... ج زوجة الزعيم ..... د المرأة السعيدة
- ٣- اعتنت السيدة مورتون بالأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية؛ لأنها تعمل كـ .....  
 أ ممثلة ..... ب ممرضة ..... ج مهندسة ..... د مدرسة
- ٤- شاركت النساء في ثورة ١٩١٩م بشكل .....  
 أ همجي ..... ب عشوائي ..... ج غير منظم ..... د سلمي
- ٥- يحظى العاملون في مجال التمريض بالتقدير لجهودهم في .....  
 أ رعاية المرضى ..... ب بناء المستشفيات ..... ج زراعة المحاصيل ..... د تعليم الصغار
- ٦- عند تعرّض شخص لـ ..... ولكنه لا يستطيع التنفس، نلجأ إلى الجراحة.  
 أ الاختناق ..... ب الانتفاخ ..... ج السعال ..... د الصداع
- ٧- قادت صفة زغلول ..... المشاركين في ثورة ١٩١٩م.  
 أ الأطفال ..... ب الشيوخ ..... ج النساء ..... د الرجال
- ٨- تم تحويل منزل آل زغلول المعروف بمنزل ..... لمتحف.  
 أ الألعاب ..... ب الهدايا ..... ج الطلبة ..... د الأمة
- ٩- استعدادًا للإصابات يجب وجود ..... بكل منزل.  
 أ غرفة جراحة ..... ب حقيبة إسعافات ..... ج كتب طبية ..... د حقيبة سفر

# أسئلة الكتاب المدرسي

## على المحور الثالث

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ اقرأ وأجب:

- ١- ما الذي يجب عليك فعله أولاً إذا أصبت بحرق من الدرجة الأولى؟
- ٢- متى قد تحتاج إلى تطبيق إجراءات السلامة المُتَّبعة في أعمال السباكة؟
- ٣- ما القيمة الغذائية للمُرَبَّى؟ وما مصدرها الجيد؟
- ٤- ما الذي يحوّل اللبن إلى زبادي؟
- ٥- لماذا من المهم شُرب الماء والعصير الطبيعي بدلاً من المشروبات الغازية؟
- ٦- لماذا تُعتبر الوجبات السريعة غير صحيّة؟ ماذا يمكن أن يحدث إذا تناولت وجبات سريعة أكثر من الوجبات الصحيّة المُعدّة في المنزل؟
- ٧- لماذا من المهم تناول الوجبات الصحيّة المُعدّة في المنزل؟
- ٨- ما إجراءات السلامة التي يجب اتّخاذها عند الوقوف على خشبة المسرح؟

٢ اكتب:

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

٣ فكّر ثمّ أجب:

- ١- لماذا من المهم أن يتعلّم جميع أفراد المجتمع عن احتياطات السلامة المهنية عند إعداد الطعام أو القيام بأعمال السباكة؟
- ٢- في رأيك، أي الأماكن السياحية التي يمكن أن يستمتع بها السائحون عند زيارة مصر؟

٤ راجع وأجب:

- ١- اختر طبقاً مصرياً صحياً؛ ما المكونات التي يمكنك إضافتها عند إعداد هذا الطبق؟ ما المشروب الذي ستتناوله؟ وما إجراءات السلامة التي يجب مراعاتها عند إعداد وجبتك الصحيّة؟
- ٢- ما النصائح التي ستقدمها لأحد أفراد أسرتك للبقاء آمناً عند القيام بأعمال السباكة؟

٥ كيف نستطيع أن نحيا حياة صحيّة وسليمة؟





## تدريبات سلاح التلميذ المتنوعة

### على المحور الثالث

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

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

- ١ - قد تُسبب حروق الكهرباء أضرارًا داخلية.
- ٢ - يجب عمل إنعاش قلبي رئوي إذا وجد المُصاب صعوبة في التنفس.
- ٣ - تتضرر طبقة الأدمة في الحروق من الدرجة الأولى.
- ٤ - يرتدي السبّاك القناع للحماية من الغبار عند الحفر.
- ٥ - لحام الأنابيب يمثل خطرًا على العُمال لاستخدام مشعل بنزن.
- ٦ - استخدام سلالم غير مناسبة يُعرّض العُمال لخطر الاختناق.
- ٧ - تُعدُّ المُربّي مصدرًا جيدًا للبروتين الحيواني.
- ٨ - نضيف حمض الستريك للمُربّي لتتماسك.
- ٩ - يُضاف للمُربّي مقدار سُكّر مساوٍ لمقدار الفاكهة.
- ١٠ - تُستخدم الجراثيم لتخمير اللبن في صنّاعة اللبن الزبادي.
- ١١ - يُعدُّ اللبن الزبادي مصدرًا جيدًا للبروتين والكالسيوم.
- ١٢ - يتم تبريد اللبن الزبادي بسرعة لدرجة ٤٠° لتجنّب نمو البكتيريا الضارة.
- ١٣ - تحتوي المشروبات الغازية على مكونات ضارة بالجهاز الهضمي.
- ١٤ - تقلل المشروبات الغازية الأنسولين في الدم.
- ١٥ - المشروبات الغازية الدايت صحيّة ولا تسبب السمّة.
- ١٦ - يحدث فقر الدم بسبب نقص معدن الحديد.
- ١٧ - تُعدُّ الوجبات السريعة مصدرًا غنيًا بالبروتينات.
- ١٨ - أدت الوجبات السريعة إلى زيادة انتشار أمراض الكبد الدهني.
- ١٩ - تُعدُّ رقائق البطاطس من الأطعمة قليلة الدسم والملح.
- ٢٠ - تفتقر الوجبات السريعة إلى الألياف.
- ٢١ - تُصنع المخبوزات الصحيّة باستخدام الدقيق الأبيض.
- ٢٢ - يمكن الترويج للنشاط السياحي باستخدام المسرح.
- ٢٣ - يستطيع التلاميذ استخدام النسيج الملون لصناعة أزياء المسرحية الصفيّة.
- ٢٤ - نحرص في التحضير للمسرحية على سطوع الإضاءة في عيون الحضور.

ثانياً: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١ - قد تظهر مع حروق الدرجة الثانية بعض .....  
 أ الجروح      ب التقرُّحات      ج الخدوش      د الكسور
- ٢ - تُدمَّر جميع طبقات الجلد في حروق الدرجة .....  
 أ الأولى      ب الثانية      ج الثالثة      د الطفيفة
- ٣ - يتعرَّض عمَّال السباكة لخطر الحروق بسبب .....  
 أ الأبخرة السامة      ب الصرف الصحي      ج الأنابيب الساخنة      د الأدوات المتناثرة
- ٤ - يجب إبقاء ..... على مسافة آمنة من عمَّال السباكة.  
 أ الخوذة      ب مشعل البروبان      ج مشعل بنزن      د القناع
- ٥ - آخر مراحل صناعة المرَبَّى هي .....  
 أ تحضير المكونات      ب وضع السُّكَّر      ج التقليب المستمر      د تعليب المرَبَّى
- ٦ - للحفاظ على المرَبَّى فترة طويلة دون فساد، نضيف .....  
 أ حمض الستريك      ب البكتين      ج حمض الخليك      د الملح
- ٧ - يحصل اللبن الزبادي على قوام سميك، بسبب عملية .....  
 أ التسخين      ب التبريد      ج التحضين      د الحفظ
- ٨ - يختمر اللبن الزبادي بإضافة ..... منذ يوم سابق.  
 أ الفاكهة      ب العسل      ج السُّكَّر      د الزبادي
- ٩ - هناك علاقة وثيقة بين المشروبات الغازية وارتفاع .....  
 أ المستوى الدراسي      ب مستوى الذكاء      ج الأنسولين بالدم      د الثقة بالنفس
- ١٠ - تتأثر صحَّة العظام وامتصاص الكالسيوم في الجسم بتناول .....  
 أ البروتينات      ب حمض الفوسفوريك      ج حمض اللاكتيك      د الكربوهيدرات
- ١١ - ساهم انتشار المطاعم الدولية في مصر في الإقبال على الوجبات .....  
 أ الشعبية      ب الصحية      ج المنزلية      د السريعة
- ١٢ - تفتقر الوجبات السريعة لبعض العناصر الغذائية مثل .....؛ ممَّا يؤدي لانتشار الأنيميا.  
 أ الحديد      ب النحاس      ج الكالسيوم      د البروتين
- ١٣ - للعيش بصحَّة جيِّدة ينبغي أن نستبدل رقائق الذُّرة بـ .....  
 أ المعجنات      ب المكسرات      ج رقائق البطاطس      د الحلوى
- ١٤ - يمكن رفع القيمة الغذائية للوجبة من خلال إضافة المزيد من .....  
 أ السُّكَّر      ب الملح      ج الدهون      د الخضراوات
- ١٥ - أحد إجراءات السلامة للمشاركين بالمرشحية، ألا يلمس مُعدَّات الإضاءة إلا .....  
 أ الممثل      ب الفنِّي      ج المُخرج      د الجمهور







## الاختبار الأول

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

- ١- قد تتسبب أشعة الشمس في إحداث حروق بالجلد.
- ٢- تفقد المُرَبِّي الفيتامينات الموجودة بالفاكهة عند طهيها.
- ٣- المُحَلِّيات الصناعية تجعل امتصاص العناصر الغذائية أكثر صعوبة.
- ٤- يجب تشجيع استبدال الوجبات الصحيّة المُعدّة بالمنزل بالوجبات السريعة.
- ٥- يجب ارتداء الخوذات الواقية الصلبة في المواقع الصناعية.

٢) اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

- ١- يجب إرسال الشخص المُصاب بحروق ..... إلى المستشفى.  
أ الشمس ..... ب كهربائية ..... ج الدرجة الأولى ..... د بسيطة
- ٢- لطهي المُرَبِّي نحتاج إلى .....  
أ برطمان كبير ..... ب طبق صغير ..... ج إناء كبير ..... د كوب صغير
- ٣- بكتيريا حمض اللاكتيك تُستخدم في صناعة .....  
أ اللبن الزبادي ..... ب المُرَبِّي ..... ج العصائر ..... د المشروبات الغازيّة
- ٤- يجب ارتداء أحذية السلامة في أماكن العمل للحماية من .....  
أ الأبخرة السامة ..... ب الإصابة بالحروق ..... ج الغبار ..... د التعرُّ
- ٥- تفتقر الوجبات السريعة إلى .....  
أ السُكَّر ..... ب الملح ..... ج الدهون ..... د الفيتامينات
- ٦- تحتوي المشروبات الغازيّة على مواد ضارّة بالجهاز .....  
أ التنفسي ..... ب الهضمي ..... ج العضلي ..... د العصبي
- ٧- إذا وجد المُصاب صعوبة في التنفس يجب عمل .....  
أ كمادات ..... ب إنعاش قلبي ..... ج علاج منزلي ..... د جبيرة
- ٨- يجب التأكد من عدم وجود ..... على أرض المسرح تجنبًا لتعرُّ العاملين.  
أ المُخرج المسرحي ..... ب الديكورات ..... ج أسلاك الإضاءة ..... د الممثلين
- ٩- قد يتعرَّض السبّاك للإصابة بالحروق عند استخدام .....  
أ مشعل بنزن ..... ب البوتاجاز ..... ج الخوذة ..... د مشعل البروبان
- ١٠- يشجّع أخصائي التغذية الناس على .....  
أ تقليل ..... ب تجنُّب ..... ج تناول ..... د استبعاد

الاختبار الثاني

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

- ١- يمكن تناول اللبن الزبادي على الإفطار أو العشاء. ( )  
 ٢- يُستخدم الشاش لتغطية الحروق البسيطة. ( )  
 ٣- قديمًا كان الكثير من الناس يُفضّلون تناول الوجبات السريعة. ( )  
 ٤- ترتيب أماكن العمل يقلل من مخاطر الإصابة بالحروق. ( )  
 ٥- يشارك الجميع في وضع السيناريو بالمسرحية الصفّية. ( )

2) اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

- ١- اللبن الزبادي عبارة عن لبن .....  
 أ مُلّج      ب ملوث      ج متعفن      د متخمّر
- ٢- تساعد المُحلّيات الصناعية على زيادة .....  
 أ الصحّة      ب الشهية      ج الذكاء      د القوة
- ٣- الحفر في أعمال السباكة يُعرّض العمّال لخطر .....  
 أ اللهب      ب الغبار      ج الرصاص      د التعرّض
- ٤- أخطر أنواع الحروق التي تتطلّب العلاج في المستشفى تكون من الدرجة .....  
 أ الأولى      ب الثانية      ج الثالثة      د الطفيفة
- ٥- للحماية من خطر الأبخرة السامة، يجب الحرص على توفير ..... في أماكن العمل.  
 أ التدفئة المناسبة      ب التهوية المناسبة      ج الإضاءة      د التنظيم
- ٦- يجب إذابة ..... في الماء الدافئ قبل إضافته للمُربّى.  
 أ الفاكهة      ب مادة البكتين      ج السُكّر      د حمض الستريك
- ٧- نحصل على الوجبات السريعة بسعر مناسب من .....  
 أ المنازل      ب المطاعم الدولية      ج المطاعم الشعبية      د المكتبات
- ٨- يتم إعداد البدائل الصحّية للوجبات السريعة في .....  
 أ المصانع      ب المطاعم      ج المنازل      د المتاجر
- ٩- جميع العاملين في المسرحيات الصفّية من .....  
 أ العمّال      ب المهندسين      ج الأطباء      د التلاميذ
- ١٠- قد تُسبّب حروق ..... أضرارًا داخلية لا تُلاحظ بالعين.  
 أ الشمس      ب الكهرباء      ج الدرجة الأولى      د الدرجة الثانية



الاختبار الثالث

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

- ١- قراءة العبارات المدونة على العبوات الغذائية تساعد على معرفة القيمة الغذائية.
- ٢- لتجنب الإصابة بالحروق يجب الانتباه والحذر من المخاطر المحيطة.
- ٣- يجب ارتداء نظارات السلامة لتفادي إصابة العينين بالسوائل المتناثرة.
- ٤- نستخدم أداة لرفع البرطمانات المعقمة عند صناعة المُرَبَّى.
- ٥- يجب التأكد من أن المُرَبَّى باردة قبل التعبئة.

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

- ١- يوجد في مياه الصرف الصحي مواد خطيرة منها .....  
أ الحديد      ب النحاس      ج الرصاص      د الألومنيوم
- ٢- تحتوي بعض الفواكه على نسبة بكتين عالية منها .....  
أ التين      ب الفراولة      ج الجوز      د التفاح
- ٣- مرض السرطان أحد الآثار التي قد يسببها .....  
أ حمض الفوسفوريك      ب المُلحيات الصناعية      ج السكريات      د الموجود بالمشروبات الغازية.
- ٤- تحتوي المشروبات الغازية على كمية كبيرة من .....  
أ الألياف      ب السُكَّرَات      ج الفيتامينات      د المعادن
- ٥- يظهر خطر الإصابة بالعدوى مع حروق .....  
أ الدرجة الأولى      ب الدرجة الثانية      ج الدرجة الثالثة      د الصدمات الكهربائية
- ٦- يُعدُّ ..... أحد الأطعمة كثيرة الدسم.  
أ الفشار      ب المكسرات      ج الزبادي      د البرجر
- ٧- لقتل الميكروبات الضارة عند صناعة الزبادي، يُسخَّن اللبن لدرجة ..... مئوية.  
أ ٤٠°      ب ٦٠°      ج ٨٠°      د ٩٠°
- ٨- للحماية من التعرُّض للسقوط من الأماكن المرتفعة، نستخدم ..... مناسبة.  
أ سَقَالَات      ب نظارات      ج قَفَازَات      د خوذات
- ٩- تُرسم ..... على ورق في الخلفية.  
أ الديكورات      ب الأزياء      ج المشاهد      د الشخصيات
- ١٠- لا يُدُّ من الحصول على حَمَام بارد عند حدوث حروق .....  
أ الدرجة الثانية      ب الدرجة الثالثة      ج الكهرباء      د الشمس

الاختبار الرابع

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

- ١- تسهم احتياطات السلامة في حماية السبّاكين من الإصابات. ( )  
 ٢- نستخدم ملح الليمون عند صناعة الزبادي. ( )  
 ٣- الإفراط في تناول المشروبات الغازية يؤدي إلى الإصابة بسوء التغذية. ( )  
 ٤- الطعام المُعدُّ بالمنزل غني بالنكهات اللذيذة والمكونات الضارة. ( )  
 ٥- لا بُدَّ من تشجيع استبدال الوجبات السريعة بالبدائل الصحيّة. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

- ١- يضاف للزّبّي كمية قليلة من .....  
 أ السكر  
 ب ملح الليمون  
 ج الفاكهة  
 د الزيت النباتي
- ٢- لتقليل خطر سقوط عُمال السباكة يجب استخدام ..... متينة.  
 أ أقنعة  
 ب سلاّلم  
 ج نظارات واقية  
 د قفّازات واقية
- ٣- يجب وضع ..... على مكان الإصابة بالحروق الطفيفة.  
 أ كريم حروق  
 ب الليمون  
 ج معجون الأسنان  
 د الخل
- ٤- درجة الحرارة المناسبة للتحضين هي ..... مئوية.  
 أ ٤٠°  
 ب ٦٠°  
 ج ٨٠°  
 د ١٠٠°
- ٥- يؤدي تناول المُحلّيات الصناعيّة إلى زيادة استهلاك .....  
 أ البروتينات  
 ب السعرات الحرارية  
 ج الفيتامينات  
 د الكربوهيدرات
- ٦- زاد الإقبال على الوجبات السريعة بسبب طول وقت .....  
 أ الدراسة  
 ب العمل  
 ج الترفيه  
 د اللعب
- ٧- طبق مصري له قيمة غذائية كبيرة هو .....  
 أ البرجر  
 ب البيّزا  
 ج السوشي  
 د الملوخية
- ٨- يعوق حمض الفوسفوريك عملية امتصاص الجسم ..... الضروري لصحة العظام.  
 أ للكالسيوم  
 ب للحديد  
 ج للنحاس  
 د للفيتامينات
- ٩- أحد العناصر الداعمة للمسرحية .....  
 أ السبّاك  
 ب النجّار  
 ج الممثل  
 د الطبيب
- ١٠- قد يتعرّض العُمّال لخطر ..... عند لحام الأنابيب.  
 أ السقوط  
 ب الحروق  
 ج التعنُّر  
 د الاختناق

الاختبار الخامس

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

- ١- يجب الحرص على عدم سطوع إضاءة المسرح في عيون الحضور.
- ٢- زيت الزيتون من الزيوت المشبعة.
- ٣- تُسبب السكريات الموجودة بالمشروبات الغازية ارتفاع نسبة الأنسولين بالدم.
- ٤- يُحفظ اللبن الزبادي داخل الثلاجة في حاويات معقمة.
- ٥- نضع كريم حروق عند التعرض لحروق طفيفة.

٢) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- جميع الأدوات الآتية تُستخدم في صناعة المُربى ما عدا
 

أ) القدر الكبير	ب) ملعقة التقليب	ج) الخلط	د) السكين
-----------------	------------------	----------	-----------
- ٢- يمكن تناول اللبن الزبادي كوجبة
 

أ) سريعة	ب) أساسية	ج) رئيسية	د) خفيفة
----------	-----------	-----------	----------
- ٣- الأبواب من الكرتون على المسرح أحد أجزاء
 

أ) الأزياء	ب) الديكور	ج) الإضاءة	د) الصوت
------------	------------	------------	----------
- ٤- يُعدُّ
 

أ) الفول	ب) الدجاج	ج) الأسماك	د) البرجر
----------	-----------	------------	-----------

 مصدرًا نباتيًا للبروتين والألياف.
- ٥- أول خطوات تحضير المُربى هي
 

أ) التعليب	ب) تحضير الأدوات	ج) تعقيم المُربى	د) التقليب
------------	------------------	------------------	------------
- ٦- إذا زادت درجة حرارة التحضين على ٤٠° يظهر
 

أ) الزيت	ب) الشرش	ج) الماء	د) العفن
----------	----------	----------	----------

 على سطح الزبادي.
- ٧- يوجد حمض الفوسفوريك في المشروبات
 

أ) الطازجة	ب) الغازية	ج) المُعلَّبة	د) الطبيعية
------------	------------	---------------	-------------
- ٨- للتعامل مع الأنابيب الساخنة يجب ارتداء
 

أ) نظّارات السلامة	ب) الأقنعة	ج) القفّازات	د) أحذية السلامة
--------------------	------------	--------------	------------------
- ٩- الطعام الجيد والصحي يُصنع في
 

أ) المطعم	ب) المصنع	ج) المنزل	د) المتجر
-----------	-----------	-----------	-----------
- ١٠- يؤثر حمض الفوسفوريك سلبيًا على صحة
 

أ) العينين	ب) الشعر	ج) العظام	د) الجلد
------------	----------	-----------	----------