

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا



مذكرة

مهارات مهنية الصف

السادس الابتدائي منهج

مارس 2024

مجاناً

المهارات المهنية

علم الحياه

إعداد أ / رشا حسن معلم أول

اقتصاد منزلي

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

الأثار السلبية للمشروبات الغازية :-

- السكريات الموجودة في المشروبات الغازية تؤدي علي مشكلات صحية منها زيادة الوزن .
- ويؤدي تناول كميات زائدة من السكر المضاف إلي رفع مستويات السكر في الدم .
- وتساهم في الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني .
- يوجد علاقة بين تناول المشروبات السكرية وارتفاع ضغط الدم .
- زيادة خطر الاصابة بأمراض القلب والسرطان .

المشروبات الصحية كبديل للمشروبات الغازية :-

- المشروبات الغازية الدايت ليست في الواقع خيارًا صحيًا .
- أكتشف الباحثون أن المحليات الصناعية (بديل السكر) لها تأثير ضارًا على البكتيريا المفيدة الموجودة في الجهاز الهضمي .
- تحد المحليات على قدرة الجسم على معالجة السكر بفاعلية وعلى امتصاص العناصر الغذائية الأساسية ويجعلها أكثر صعوبة .
- استهلاك المحليات الصناعية يؤدي الي زيادة الشهية وبالتالي زيادة استهلاك السعرات الحرارية وفي النهاية زيادة الوزن .
- يعيق شرب المشروبات الغازية حمض الفوسفوريك الموجود بها عملية امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام .
- تخلو المشروبات الغازية من الفيتامينات والمعادن والبروتينات والالياف .
- شربها طول اليوم يقلل من تناول الأطعمة والمشروبات المفيدة التي تمد الجسم بالعناصر الغذائية التي يحتاجها وتؤدي الي سوء التغذية بسبب الافراط في تناولها وزيادة السكر بها .
- استبدال شرب المشروبات الغازية ببدائل صحية أخرى .

أسئلة الموضوع الخامس (المشروبات الصحية بديل للمشروبات غير الصحية)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- () 1- السكريات الموجودة في المشروبات الغازية لا تؤدي إلى مشكلات صحية وخصوصاً زيادة الوزن .
- () 2- السكريات بالمشروبات الغازية تساهم في الإصابة بمرض السكري من النوع الثالث .
- () 3- يؤدي تناول كميات زائدة من السكر المضاف إلى خفض مستويات السكر في الدم .
- () 4- المشروبات الغازية الدايت ليست في الواقع خيارًا صحيًا .
- () 5- يمكن استبدال شرب المشروبات الغازية ببدائل صحية أخرى .
- () 6- تخلو المشروبات الغازية من الفيتامينات والمعادن والبروتينات والالياف .
- () 7- تتسبب المشروبات الغازية العديد من المشكلات الصحية .
- () 8- تحتوي المشروبات الغازية على مكونات مفيدة للجهاز الهضمي .
- () 9- لا تؤثر المشروبات الغازية على صحة العظام .
- () 10- تمدنا المشروبات الغازية بكثير من الفيتامينات والمعادن .
- () 11- ارتفاع مستويات السكر في الدم يتسبب بمرض السكري .
- () 12- نفت بعض الدراسات العلاقة بين تناول المشروبات الغازية وارتفاع ضغط الدم .
- () 13- المحليات الصناعية بديل السكر لها تأثير مفيد على البكتيريا بالجهاز الهضمي .
- () 14- شرب المشروبات الغازية طول اليوم يقلل من تناول الأطعمة والمشروبات المفيدة .
- () 15- عليك ان تقرر استبدال المشروبات الصحية بالمشروبات الغازية لأنها مفيدة .
- () 16- قد تصاب بسوء التغذية عند الافراط بتناول المشروبات الغازية فقط .

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :-

- 1- المشروبات الغازية الدايت في الواقع خيارًا صحيًا .
(هي - ليست - دائمًا - أكيد)
- 2- تخلو المشروبات من الفيتامينات والمعادن والبروتينات والالياف .
(الطبيعية - الصناعية - الغازية - المعلبة)
- 3- المشروبات الغازية تؤدي الى سوء التغذية بسبب الإفراط في تناولها وزيادة بها .
(السكر - الملح - البروتين - الدهون)
- 4- تحتوي المشروبات الغازية على مكونات ضارة بالجهاز
(البولي - الهضمي - التنفسي - الدوري)

5- تتسبب السكريات الموجودة بالمشروبات الغازية إلى ارتفاع مستوى بالدم .

(الفيتامينات - الألياف - البروتينات - الأنسولين)

6- يعيق شرب المشروبات الغازية حمض الموجود بها عملية امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام .

(اللاكتيك - الفوسفوريك - الكبريتيك - الحديد)

7- المشروبات الغازية تعمل على زيادة

(الصحة - الشهية - الحرارة - الفائدة)

8- يؤثر الموجود في المشروبات الغازية على صحتك ويؤدي إلى مشاكل صحية .

(الفيتامينات - السكر - الملح - البروتين)

9- ارتفاع مستويات السكر في الدم يتسبب بمرض

(انخفاض ضغط الدم - السكري - السرطان - الأنيميا)

10- كشف الباحثون أن المحليات الصناعية بديل السكر لها تأثير مفيد على البكتيريا بالجهاز الهضمي .

(نافع - مفيد - جيد - ضار)

11- استهلاك المحليات يؤدي إلى

(زيادة الشهية - زيادة استهلاك السعرات الحرارية - زيادة الوزن - جميع ما سبق)

12- عليك أن تقرر أستبدل المشروبات الغازية ببدايل صحية مثل

(المشروبات الغازية (الدايت) - العصائر الصناعية - الوجبات السريعة - المشروبات الصحية)

13- تحتوي المشروبات الغازية على كميات عالية من

(الالياف - المعادن - البروتينات - السكريات)

أكمل :-

(العناصر الغذائية - المحليات الصناعية - الغازية - لسوء التغذية - حمض الفوسفوريك - الطبيعية)

1- تتسبب المشروبات في أخطار صحية .

2- تخلو المشروبات الغازية من

3- تضر بالبكتيريا المفيدة بالجهاز الهضمي .

4- يوجد في المشروبات الغازية ويضر بصحة العظام .

5- استبدال المشروبات الصحية بالمشروبات الغازية يؤدي

عنوان الدرس: (الموضوع السادس) (الوجبات السريعة)

الماضي الجميل :- الطعام المعد بالمنزل يتميز بأنه :-

- في ذكريات الماضي الجميل عند اعداد وتجهيز الوجبات المميزة التي يتناولها الاسرة مع الجيران في المناسبات والاحتفالات .
- التي كانت تراعي الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة من مراحل النمو (الأطفال والمراهقين والبالغين والمسنين) .
- وتتكون من الاحتياجات الغذائية اللازمة عند ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة .
- و تحتوي على النكهات اللذيذة والغنية بالمكونات المغذية .
- مثل :- **الكبد الاسكندراني** التي تقدم مع الفلفل الملون واللذيذة للغاية فهي صحية ومصدر غنيًا بالبروتينات (B2) والفيتامين (A) والحديد والفيتامينات .
- و الفلفل غني بـ (C,E,,A,k1) وحمض الفوليك والبوتاسيوم .

في الوقت الحاضر :-

- يفضل الشباب طلب **الوجبات السريعة** الجاهزة بدلًا من الاستمتاع بوجبات صحية معدة بالمنزل .
- ظهرت سلاسل من مطاعم الوجبات السريعة الدولية في المدن المصرية خلال فترة التسعينات بشكل كبير وزادت الاقبال عليها .
- اكتسبت أيضًا أكشاك ومطاعم الوجبات السريعة المصرية المحلية شعبية كبيرة من خلال تقديم وجبات سريعة بسعر مناسب .
- كما ان ظروف العمل الصعبة لا سيما بالمدن الكبرى تجعل الامر ملائمًا للأفراد للبقاء في أماكن عملهم وطلب وجبة سريعة تمدهم بالطاقة اللازمة .

أضرار الوجبات السريعة :-

- تحتوي علي نسبة عالية من السكر والدهون والكربوهيدرات وتفتقر الالياف والفيتامينات والمعادن الأساسية .
- وتناولها يؤدي إلى **زيادة الوزن وسوء التغذية** حيث يتلقى الجسم وفترة من الطاقة من دون أن يحصل على العناصر الغذائية .
- اكتشفت الاحصائيات ان 35% من الأطفال و40% من البالغين في مصر يعانون حاليا من **زيادة الوزن والسمنة** وانتشار مرض **السكري** من النوع الثاني و**ضغط الدم** و**الكبد الدهني** وظهور امراض **فقر الدم** الناتج عن نقص الحديد .
- كثير من الأطفال يعانون أيضًا من **تأخر النمو** وسوء التغذية بسبب وجباتهم الغذائية غير الصحية التي تفتقر العناصر الغذائية اللازمة للنمو السليم .
- العودة الى تناول الوجبات الصحية المعدة بالمنزل يعد تحديًا ولكنه ليس مستحيلًا .

المناظرة :- هي تبادل الآراء والحجج حيث يقدم أحد الفريقين حججًا لصالح موضوع ما ويقدم الفريق الآخر حججًا ضده ويرد كل فريق علي حجج الفريق الاخر .

الحجة القوية وهي الحجة المدعومة بالأدلة مثل الحقائق والبيانات الإحصائية والتجارب الشخصية .

أسئلة الدرس السادس (الوجبات السريعة)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- يفضل الشباب طلب الوجبات السريعة الجاهزة بدلاً من الاستمتاع بوجبات صحية معدة بالمنزل. ()
- 2- الوجبات بالماضي الجميل كانت تراعي الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة من مراحل النمو. ()
- 3- في الماضي الجميل كانت تعد الوجبات الصحية وتتناولها مع الاسرة في المناسبات. ()
- 4- وجبات الماضي كانت لا تتكون من العناصر الغذائية المفيدة للرياضيين. ()
- 5- يفضل الكثير من الشباب بالوقت الحاضر طلب الوجبات السريعة. ()
- 6- الكبد تعتبر مصدر جيد للبروتين فقط. ()
- 7- الوجبات السريعة تحتوي على الألياف والفيتامينات والمعادن الأساسية. ()
- 8- العودة الى تناول الوجبات الصحية المعدة بالمنزل يعد تحدياً ولكنه ليس مستحيلاً. ()
- 9- ظهرت سلاسل من مطاعم الوجبات السريعة الدولية في المدن المصرية خلال فترة الخمسينات. ()
- 10- تناول الوجبات السريعة يؤدي إلى زيادة الوزن وسوء التغذية. ()
- 11- كشفت الإحصائيات أن لا يوجد نسبة من الأطفال يعانون من سوء التغذية. ()
- 12- ظروف العمل الصعبة تجعل الأمر ملائماً للأفراد لطلب وجبة سريعة تمدهم بالطاقة اللازمة. ()
- 13- يحتاج الرياضيون إلى تناول وجبات منزلية صحية. ()
- 14- ترتفع نسبة المصابين بالسمنة بمصر بسبب العادات الغذائية الصحيحة. ()
- 15- توفر الأطعمة السريعة كمية كبيرة من الفيتامينات. ()
- 16- تتميز الوجبات السريعة بأن تكلفتها مناسبة مقارنة بالوجبات المنزلية. ()

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :-

- 1- اكتشفت الاحصائيات ان 35% من الأطفال و40% من البالغين في مصر يعانون حالياً من
(النحافة - السمنة - الصحة - نقص الكالسيوم)
- 2- كانت تراعي الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة من مراحل النمو.
(الوجبات السريعة - الوجبات الدسمة - الوجبات المنزلية - الوجبات الجاهزة)
- 3- العودة الى تناول الوجبات المعدة بالمنزل يعد تحدياً ولكنه ليس مستحيلاً.
(الصحية - السريعة - الجاهزة - الدسمة)
- 4- الوجبات السريعة تؤدي الى أنتشار مرض من النوع الثاني.
(القلب - الكلى - الكبد - السكري)
- 5- الوجبات السريعة مشبعة بكميات من

(الملح – البروتينات – الفيتامينات - الالياف)

6- زادت نسبة المصابين بالسمنة في مصر بسبب كثرة تناول

(الفاكهة – الخضروات – الوجبات السريعة – الطعام المنزلي)

7- اكتسبت مطاعم الوجبات السريعة المصرية شعبية بسبب

(التكلفة المناسبة – التكلفة الباهظة – المكونات الصحية – تشبعها بالمغذيات)

8- يصاب الأطفال بفقر الدم بسبب نقص

(الكالسيوم – الحديد – الماغنسيوم - الفوسفات)

9- ساعد على زيادة استهلاك الوجبات السريعة انتشار

(المدارس – المستشفيات – نوادي الألعاب الرياضية – مطاعم الوجبات الجاهزة)

10- ساهمت الوجبات السريعة في أنتشار مرض

(الدرن – الكبد الدهني – الانفلونزا – الكورونا)

11- الأطعمة السريعة مليئة بـ الضارة .

(الفيتامينات – الألياف – الدهون – البروتينات)

12- تفتقر الوجبات السريعة إلى

(الدهون – الكربوهيدرات – السكر – الفيتامينات)

13- كانت النكهات لذيدة غنية بالمكونات الصحية والمغذية في

(الحاضر – الماضي – الوقت الحالي – الماضي والحاضر)

14- تعد من أمثلة وجبات الماضي التي كانت غنية بالفيتامينات وتقدم مع الفلفل الملون

(الكبدة الإسكندراني – الشاورما – البيتزا – البرجر)

15- يعتبر غني بـ الفيتامينات وحمض الفوليك والبوتاسيوم .

(الكبد – البرجر – الفلفل – الأرز)

16- بسبب الوجبات السريعة ظهرت أمراض مثل الناتج عن نقص الحديد .

(السكري – الكبد الدهني – الضغط – فقر الدم)

17- هي تبادل الأراء والحجج .

(المناظرة – الندوة – المناقشة – المفاوضات)

18- وهي الحجة المدعومة بالأدلة مثل الحقائق والبيانات الإحصائية والتجارب الشخصية .

(المناظرة – الحجة القوية – المناقشة – المفاوضات)

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

- 1- تتعرض بسبب تناول الوجبات السريعة .
- 2- يسبب نقص معدن الحديد مرض
- 3- توفر مطاعم المصرية الطعام بسعر مناسب .
- 4- تعد الوجبات السريعة مصدرًا غنيًا ب المضرة .
- 5- توفر الأطعمة السريعة كمية كبيرة من

عنوان الدرس: (الموضوع السابع) (البدائل الصحية للوجبات السريعة)

إعداد الأطعمة الصحية واختيارها :-

- 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 .

الوجبات السريعة والبدائل :-

الوجبات السريعة	البدائل
الأطعمة المقلية بالزيت وبخاصة الدهون المشبعة (غير صحية)	الأطعمة المشوية – المطهوه بالبخار أو بالفرن بكمية قليلة من الزيت الصحي مثل زيت الزيتون .
الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر مثل الحلوى والمعجنات .	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 .
رقائق الذرة والبطاطس التي تحتوي على كميات عالية من الملح والدهون .	الأطعمة قليلة الدسم والملح مثل الفشار أو المكسرات .
الخبز والكعك منخفض الألياف المصنوع من الدقيق الأبيض .	الخبز الذي يحتوي على دقيق الحبوب الكاملة أو مسحوق الفول السوداني والبذور التي تزيد من محتوى الألياف والمغذيات .
الوجبات السريعة التي تحتوي على كميات عالية من الملح واللحوم منخفضة الجودة والخبز الأبيض .	الأطعمة 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 .

الأطعمة الصحية نكهة أذ .

- 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 الأطباق التقليدية الصحية اللذيذة مثل **الملوخية** وهي من الأطباق 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 المصنوع من القمح المجروش من منطقة الصعيد .

- وطبق المندي المشوي على الفحم والمدفون تحت الأرض من البيئة السيناوية والصيادية التي تأكل مع الأرز من البيئة الساحلية .

أخصائي التغذية :-

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

أسئلة الدرس السابع

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- الاطعمة المقلية بالزيت وبخاصة الدهون المشبعة من البدائل الصحية . ()
- 2- الوجبات السريعة تحتوي على نسبة عالية من السكر وتفتقر العناصر الغذائية الأساسية. ()
- 3- يجب قراءة العبارات المدونة على العبوات الغذائية لمقارنة قيمتها الغذائية بالمعلبات الأخرى . ()
- 4- يمكننا التشجيع على استبدال الوجبات السريعة ببدائل صحية معدة في المنزل . ()
- 5- يمكننا استبدال رقائق الذرة والبطاطس بالأطعمة قليلة الدسم مثل الفشار أو المكسرات . ()
- 6- طبق الويكا (الباميا) الكشك الصعيدي من منطقة الصعيد . ()
- 7- الوجبات الصحية المعدة بالمنزل لذيذة وغنية بالعناصر الغذائية الأساسية . ()
- 8- الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر أو بدون سكر تعتبر وجبات سريعة . ()
- 9- يعد الخبز والكعك منخفض الالياف من الوجبات السريعة . ()
- 10- تعد الأطعمة قليلة الدسم والملح مثل الفشار أو المكسرات وجبات سريعة . ()
- 11- تشتهر البيئات المصرية بالكثير من الأطباق التقليدية الصحية مثل البرجر والبيتزا . ()
- 12- تعد الملوخية من الاطباق ذات قيمة غذائية عالية . ()
- 13- تشتهر منطقة الصعيد بطبق المندي فقط . ()
- 14- الدهون المشبعة لها تأثير ضار بالصحة . ()
- 15- الدقيق الأبيض صحي أكثر من دقيق الحبوب الكاملة . ()
- 16- تعد رقائق البطاطس من الأطعمة قليلة الدسم . ()
- 17- تفتقر الوجبات السريعة إلى السكر . ()
- 18- المعجنات من الدقيق الأبيض تكون منخفضة الألياف . ()

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- الوجبة المعدة بالمنزل لذيذة ومغذية .

(السريعة – الصحية – الدسمة - الدهنية)

2- تعد الأطعمة المشوية أو المطهوهة بالبخار أو في الفرن بكمية قليلة من الأطعمة

- (الصحية - السريعة - الخفيفة - جميع ما سبق)
- 3- يعد مصدر نباتي غني بالبروتين والألياف .
- (الفول المدمس - الملوخية - الويكا - الكشك)
- 4- يمكن أن تكون الوجبات التقليدية لذيذة من خلال إضافةعليها .
- (التوابل - الأعشاب - الثوم والبصل - جميع ما سبق)
- 5- طبق من البيئات الساحلية عبارة عن سمك وأرز
- (الويكا - الملوخية - الفول المدمس - الصيادية)
- 6- عبارة عن فراخ أو لحم مطهو على الفحم في برميل مدفونة تحت الأرض
- (الفول المدمس - الملوخية - الصيادية - المندي)
- 7- طبق عبارة عن لف أو حشو الأوراق أو الخضروات بالأرز والطماطم والبصل هو
- (المندي - الفول - المحشي - الويكا)
- 8- طبق يصنع من دقيق القمح وتشتهر به منطقة الصعيد
- (المندي - الفول - المحشي - الكشك)
- 9- تحتوى الوجبات السريعة على نسبة عالية من
- (الدهون - الفيتامينات - الألياف - البروتينات)
- 10- الدهون لها تأثير ضار بالصحة .
- (الصحية - غير المشبعة - المشبعة - المفيدة)
- 11- أحد الأطعمة قليلة الدسم هي
- (رقائق الذرة - رقائق البطاطس - الفشار والمكسرات - البرجر المقلي)
- 12- يعد الفول مصدرًا غنياً بـ
- (الدهون والبروتين - البروتين والألياف - السكر والألياف - الكربوهيدرات والأملاح)
- 13- أحد الأكلات التقليدية المصرية الصحية
- (البرجر - رقائق الذرة - الملوخية - الدجاج المقلي)
- 14- للحفاظ على الصحة تجنب إعداد الطعام بـ
- (الشوي - البخار - الفرن - القلي)
- 15- إحدى الوجبات الخفيفة ولاكن غير صحية
- (الفواكة المجففة - الحلوى - البسكويت بالشوفان - الزبادي)

عنوان الدرس:- (الموضوع الثامن) (الترويج للسياحة عبر المسرح)

تأليف السيناريو :-

- قرر التلاميذ أن تتناول حبكة مسرحيتهم أسطورة من أساطير أجدادنا المصريين القدماء الذين يسافرون حول العالم كسفراء للسياحة لإقناع الناس بزيارة مصر .

المشهد الأول :-

- في إنجلترا والطقس شتوي ورمادي وغائم . تخيل رؤية الإله رع يقرع النافذة وهم جالسون على الأريكة ويبدأ حوار لطيف ينتهي بمدح جمال مصر قديمًا وحديثًا وانها أرض الشمس وان جوها دافئ وشواطئها جميلة ومواقعها الأثرية عريقة قد بناها القدماء المصريين من 7000 سنة .

الأزياء والعناصر الداعمة وتصميم المواقع :-

- بالبحث على الانترنت على ملابس رع ويبدأ بتنفيذها بقصاصات الورق والنسيج الملون لصنع زيهِ . وينفذون نافذة من شرائح الكرتون

ويرسمون مشهدًا شتويًا على ورق خلفها ويصنعون أريكة من عدة كراسي مدمجة معًا . يشارك الجميع في إعداد السيناريو والأزياء والعناصر الداعمة وتبدأ المسرحية بتولي الأدوار المختلفة .

اعتبارات السلامة على المسرح :-

- على خشبة المسرح يتأكد الطلاب ان لا يوجد أسلاك إضاءة أو ميكروفون على الأرض قد تتسبب بتعثرهم .
- ويتأكدون من تركيب الجدار وديكور النافذة كي لا يسقط أحد .
- وألا ان تكون إضاءة المسرح في عيون الحضور ولا يلمس معدات الإضاءة الا الفني .
- يتبع الممثلون التعليمات حول مكان الوقوف وكيفية الحركة على المسرح حتي لا يتعثر أو يصادمون بعضهم بعض عن طريق الخطأ وان يكون الجميع بأمان .

كتابة مسرحية من مشهد أو مشهدين :-

1- بلورة الأفكار وكتابة السيناريو :-

- من خلال الكتاب الموهوبين في مجموعتك أو المساهمة بأفكار إبداعية والتركيز على كتابة السيناريو ونستعين بص 39 لمساعدتك .

- حدد موضوع كل مشهد وعين الشخصيات والإطار الزمني لكل مشهد مختلف عن المشهد الآخر ولكل مشهد بداية وعقدة وخاتمة وان يكون المشهدين قصة واحدة مترابطة .

- المشهد (هو جزء من المسرحية ككل)

- الإعداد (هو الإطاران المكاني والزمني اللذان تحدث فيهما المسرحية

- الحبكة (هي السلسلة من الأحداث المترابطة) .

2- إعداد الأزياء والعناصر الداعمة وتصميم المواقع :-

- التفكير بطريقة إبداعية لإعداد قائمة بجميع المناظر وعناصر الأزياء والإعداد الداعمة التي ستحتاج إليها (ملابس وقبعات) من دولابك بالمنزل .

3- تعين الأدوار وعمل بروفات للتدريب على المشاهد :-

- تعيين الممثلين والمخرجين ومدير المسرح وفني الإضاءة وعناصر أخرى مثل الموسيقي أو التصوير بالفيديو للمسرحية .

4- آراء المشاهد للجمهور :-

يتم أداء المسرحية أمام زملائك والمعلمين وأفراد أسرتك أو أفراد المجتمع .

أسئلة الموضوع الثامن (الترويج للسياحة عبر المسرح)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- ليس من المفيد تقديم مسرحية لترويج السياحة في مصر . ()
- 2- يمكنك أنت وزملائك في الفصل تقديم مسرحية تحتفي بمصر . ()
- 3- يمكن الحصول على شخصيات للمسرحية عن طريق البحث في الانترنت مثل شخصية رع . ()
- 4- يمكنكم استخدام قصاصات الورق والنسيج الملون لصنع الأزياء للمسرحية . ()
- 5- يتحقق التلاميذ بأنه لا يوجد ما يعقهم على أرض المسرح حتي لا يتعثروا . ()
- 6- يجب ان يتناغم المشهدان ليخبرا قصة واحدة مترابطة . ()
- 7- يمكن إعداد الأزياء والعناصر الداعمة من البيئة المحيطة بك . ()
- 8- المشهد هو جزء من المسرحية ككل . ()
- 9- الحبكة هي سلسلة من الاحداث المترابطة . ()
- 10- يمكن للمسرح أن يساهم في الترويج للسياحة . ()
- 11- الإطار الزمني هو سلسلة من الأحداث المترابطة . ()

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :-

1- تحرص أنت وزملائك ألا إضاءة المسرح في عيون الحضور .

(تسطح - تطفئ - تخدم - جميع ما سبق)

2- يمكن أن يشارك في إعداد السيناريو والأزياء والعناصر الداعمة .

(طالب - جميع الطلاب - طالبان - 3 طلاب)

3- يتبع التعليمات حول مكان الوقوف وكيفية التحرك على المسرح .

(المؤلف - المخرج - فني الديكور - الممثلون)

4- هو جزء من المسرحية ككل .

(المشهد - الإعداد - الحبكة - السيناريو)

5- يجب أن يحدث كل مشهد من المسرحية في إطار زمني ومكاني

إعداد أ/ رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

(مختلف - متشابه - متطابق - متماثل)

6- يكون لكل بداية وعقد وخاتمة .

(المشهد - الإعداد - الحبكة - السيناريو)

7- للدعاية إلى مصر يمكن صناعة مسرحية من المعبودات ومنها رع .

(العراقية - السورية - المصرية - المغربية)

8- يمكن صنع أزياء المسرحية الصفية من

(قطع الحديد - النسيج الملون - الماء - الصخور)

9- تستخدم شرائح الكرتون في المسرحيات الصفية لصناعة

(الأزياء - الشخصيات - الديكور - الإضاءة)

10- أحد العاملين الأساسيين بالمسرحية

(الطبيب - المعلم - السباك - المخرج)

11- أحد إجراءات السلامة في المسرحية ألا يلمس معدات الإضاءة إلا

(الممثل - المخرج - الفني - المدير)

أكمل :-

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

1- يمكن استخدام المسرح للترويج

2- يعد هو جزء من أحداث المسرحية ككل .

3- سلسلة من الأحداث المترابطة هي

4- لتجنب تعثر التلاميذ أثناء المسرحية يجب إزالة من على المسرح .

5- يستخدم النسيج الملون في صناعة

عنوان الدرس:- (الموضوع التاسع) (شخصيات مصرية مؤثرة)

السيدة صفية زغول

نشأتها:-

- نشأت من (1878- 1946) .
- هي صفية مصطفى فهمي ابنة مصطفى فهمي باشا من أوائل رؤساء وزراء مصر .
- تزوجت من القاضي المصري سعد زغول باشا عام 1896 م واخذت اللقب منه صفية زغول .
- 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 نادرًا .

أهم انجازاته :-

- 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 حقوقًا أكثر فأصبحت تشارك في كل المجالات بالمجتمع .
- لقب المصريون السيدة صفية زغول بأُم المصريين تعبيرًا عن حبهم لها واحترامًا لمشاركتها في تصميم مصر علي نيل استقرارها وتعزيز حقوق المرأة .
- كتبت العديد من المقالات حول شجاعته 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 زغول في القاهرة .
- وفي عام 1952 حول منزل "أل زغول" المعروف بمنزل الامة إلي متحف وكان يعكس شخصية السيدة صفية زغول فهي كانت ذكية ومتعلمة ومثقفة .
- كانت تجيد الفرنسية وتحب القراءة وتحتوي مكتبته على كتب ولوحات فنية لمختلف الفنانين في ذلك العصر .

أسئلة الموضوع التاسع (السيدة صفية زغلول)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- يرجع سبب تسمية صفية زغلول إلى والدها . ()
- 2- امتنعت النساء عن المشاركة في ثورة 1919 م ضد الاحتلال البريطاني . ()
- 3- تدرجت اعمال النساء بالثورة إلى توقيع العرائض وحملات المقاطعة . ()
- 4- قامت ثورة 1919م لتحرير مصر وحققت الثورة أهدافها . ()
- 5- سميت بعض الشوارع بالقاهرة باسم صفية زغلول فقط . ()
- 6- يعتبر العمل التطوعي مت اساسيات تحقيق التماسك الاجتماعي في أي مجتمع . ()

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

- 1 – سيدة تزوجت من القاضي سعد زغلول باشا
(سميحة أيوب – صفية زغلول – سميرة موسي – هدي شعراوي)
- 2- ركزت صفية زغلول على وكانت قليلة والتدخل بها نادر .
(حقوق المرأة – التعليم – التمثيل – السينما)
- 3- لقبها المصريون بـ تعبيرًا عن حبهم واحترامهم لها .
(أخت المصريين – أم المصريين – عمه المصريين – خالة المصريين)
- 4- حول منزل آل زغلول المعروف بمنزل الأمة إلى
(مسرح – سينما – برج سكني – متحف)

عنوان الدرس:- (الموضوع العاشر) (المستكشف النشط)

روزم مورثون :-

مرضة تعمل بقسم الجراحة في أحد المستشفيات بالولايات المتحدة الأمريكية .
- ومستكشفة في ناشيونال جيوغرافيك .

- صورت حياتها كمرضة أثناء 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 .

- 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 .

- ومع أن الأمور تبدو كممارسات بسيطة يسهل اتباعها فإنه غالباً 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- اقبض احدي 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 الامر .

أسئلة الموضوع العاشر (المستكشف النشيط)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- وثقت الصور التي التقطتها روز خلال جائحة كورونا وإجراءات السلامة المتبعة . ()
- 2- يتم اتباع الإجراءات الاحترازية في المستشفيات بصفة عامة لتفادي تفشي فيروس كورونا . ()
- 3- السيدة مورثون طبيبة في قسم الجراحة وتعتني بالمرضى . ()
- 4- تقوم الممرضات بتجهيز المعدات والأدوات وتعطيها للجراحين . ()
- 5- لاتتبع نمط حياة سليم وصحي يجب اختيار الأطعمة المغذية . ()
- 6- غير مهم الحصول على قسط كافي من النوم . ()
- 7- يجب ممارسة الرياضة بانتظام لاتتبع نمط حياه صحي . ()
- 8- يؤدي الممرضون المعتمدون حديثاً تدريبات عملياً في مكان العمل في البداية . ()
- 9- يؤدي الممرضون عملاً قيماً ويقدمون إسهامات عظيمة للمجتمع . ()
- 10- إذا لم يتمكن الشخص الذي يعاني من الاختناق التكلم أو التنفس فنقم بإجراء ضغطات البطن . ()
- 11- تعمل السيدة مورثون ممرضة في مستشفيات إنجلترا . ()
- 12- وثقت مورثون إجراءات السلامة خلال الجائحة عن طريق الأفلام الوثائقية . ()
- 13- اتباع نمط حياه صحي يتطلب النوم مدة طويلة . ()
- 14- ممرض قسم الجراحة يختص برعاية الحالات التي تتطلب تدخلاً سريعاً جراحياً . ()

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :-

- 1- يحرص الممرضون على تقديم للأشخاص الذين يحتاجون لها .
(النقود - التدريب - الرعاية - الألعاب)
- 2- يعد التمريض مهنة أساسية في كل
(المصانع - المتاجر - المدارس - المستشفيات)
- 3- تقديم الرعاية للأشخاص الذين يحتاجون إلى إسعافات أولية فورية اختصاص ممرضي
(الاشعة - غرفة الطوارئ - الأطفال - الصحة النفسية)
- 4- يمكن مساعدة الشخص الذي يعاني من الاختناق عن طريق الضغط على
(راسة - صدره - ظهره - بطنه)
- 5- إذا كان الشخص يعاني من الاختناق ويستطيع التنفس يجب تشجيعه على
(الكلام - السعال - القيء - الصراخ)
- 6- تحتوي حقيبة الإسعافات الأولية على
(الأدوية - المياه - الطعام - المخبوزات)
- 7- عملت السيدة مورثون كمرضة في قسم
(الطوارئ - الجراحة - الأطفال - العظام)
- 8- قامت مورثون بتوعية الشباب لاتباع نظام نمط حياه
(سريع - عملي - صحي - غير صحي)