

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

الرابع الابتدائي منهج

الثرم الثاني كامل

2024

مجاناً

إعداد أ / رشا حسن معلم أول

اقتصاد منزلي

الدرس الأول (وجبه غذائية متوازنة)

لتحقيق التوازن في طعامك :-

- 1- تناول وجبات متوازنة في ال 3 وجبات الرئيسية .
- 2- في الوجبات الخفيفة بين الوجبات .

الوجبة الغذائية المتوازنة :-

هي الوجبة التي تتضمن مجموعة متنوعة من أصناف الطعام وبكميات معينة .

أهم أنواع الطعام لتكوين وجبة غذائية متوازنة

- 1- الخضروات (الخيار والجرجير) .
- 2- الفاكهة مثل (التفاح – الموز) .
- 3- الحبوب الكاملة (القمح الكامل – البرغل – الأرز البني – الحمص) .
- 4- اللحوم – الدجاج – السمك – الفول – العدس .

عناصر تساعدك في الحفاظ علي الصحة :-

- 1- ممارسة التمارين الرياضية لمدة ساعة يوميًا .
- 2- شرب 8 أكواب ماء يوميًا لطرد السموم وامتصاص الفيتامينات .

النصائح والارشادات ليكون يومك صحي :-

- 1- تناول الخضروات والفاكهة .
- 2- تناول اللحوم الخالية من الدهون .
- 3- تناول حبوبا كاملة قدر المستطاع .
- 4- تناول الأطعمة غير المقلية بالزيت .
- 5- استخدم القليل من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح في طعامك .
- 6- أشرب الماء النظيف .
- 7- تناول كمية قليلة من الحلوى مثل البسكوت .
- 8- مارس الرياضة البدنية يوميًا .

الهرم الغذائي :-

- تناول الوجبات أسفل الهرم الغذائي بكميات أكبر .

- أهمية المخطط اليومي للوجبات الغذائية :-

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

- يساعدنا علي الحصول علي نمط غذائي صحي
- ينظم الوجبات الغذائية طول اليوم .

أسئلة الدرس الأول (وجبة غذائية متوازنة)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- يجب شرب كويين من الماء على الأقل ليكون يومك صحيًا . ()
- 2- يتحقق التوازن في طعامك اليومي عند تناول القليل من الخضروات والفاكهة . ()
- 3- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميًا . ()
- 4- تناول كميات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحيًا . ()
- 5- تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة . ()
- 6- يساعد المخطط اليومي للوجبات على اتباع نمط غذائي صحي . ()
- 7- يساعدنا شرب 8 أكواب من الماء يوميًا على التخلص من السموم . ()
- 8- تناول كميات من الخضروات والفاكهة يضر بصحة الأطفال . ()
- 10- يجب على كل شخص ممارسة التمارين الرياضية يوميًا . ()

ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة :-

- 1- شرب 8 أكواب من الماء يوميًا يساعد على طرد من الجسم .
(الفيتامينات - البروتينات - الكربوهيدرات - السموم)
- 2- يجب أن نتناول كمية قليلة من
(الحلوى - الفاكهة - الخضروات - السلطة)
- 3- عند تناول اللحوم يجب أن تكون خالية من
(الفيتامينات - الدهون - الألياف - الكربوهيدرات)
- 4- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على
(المشروبات الغازية - الكثير من الحلوى - الحبوب الكاملة - الأطعمة المقلية)
- 5- تناول مهم لتكون بصحة جيدة .
(اللحوم الخلية من الدهون - القليل من الماء - القليل من الخضروات - الكثير من الحلوى)
- 6- شرب أكواب من الماء يساعد على طرد السموم من الجسم .
(3 - 4 - 1 - 8)

إعداد أ/ رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

7- تناول الماء النظيف

(يتعب الجسم - يطرد السموم من الجسم - مضر للجسم - يزيد السموم بالجسم)

8- ممارسة الرياضة يوميًا

(تضر أجسامنا - تحافظ على أجسامنا - تزيد الوزن - تزيد نسبة الدهون بالجسم)

عنوان الدرس :- (الموضوع الثاني) (العناصر الغذائية)

أنواع العناصر الغذائية :-

1- الكربوهيدرات :- وتشمل :-

1- النشويات :- توجد في بعض الحبوب مثل البطاطس والأرز .

2- السكريات :- تتوافر طبيعيًا في الفواكه والعسل .

أهميتها :- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل الكربوهيدرات أثناء الهضم الي سكر الجلوكوز ليزود الجسم بالطاقة التي يحتاجها .

2- البروتينات :- وتوجد :-

في اللحوم والأسماك والالبان والبيض والمكسرات والبقوليات.

أهميتها :- يحتاجها الجسم لتأدية وظيفة وبناء الانسجة .

3- الالياف :- وتوجد :-

في الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات والفواكه .

أهميتها :- مهمه لعملية الهضم وتساعد علي ضبط السكر بالدم.

4- الفيتامينات :- ومن امثلتها :-

1- فيتامين أ:- توجد في البيض والسمك لتقوية النظر .

2- فيتامين س :- يتوافر في بعض الخضروات مثل الفلفل والقرنبيط والبروكلي والكرنب .

أهميتها :- يحتاجها الجسم لزيادة المناعة ومقاومة الامراض .

5- الاملاح المعدنية :- ومن أمثلتها :-

1-الكالسيوم:- توجد في اللبن والخضروات الخضراء.

وأهميته يحافظ علي صحة العظام والأسنان .

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

2- الحديد :- يتوافر في اللحوم الحمراء والاسماك وبعض أنواع الخضروات (السبانخ والبروكلي) .
أهميتها :- يعتبر عنصرًا مهمًا للدم .

6- الدهون :-

تحتوي علي المكسرات والبذور والزيتون والسمك والافوكادو ولكميات قليلة في منتجات الألبان
واللحوم .

أهميتها :- مصدر للحصول علي الطاقة وتساعد علي امتصاص الفيتامينات .

7- الماء :- يوجد في كل ما نأكله ونشربه وهو عنصر مهم جدا يشكل 60% من اجسامنا ويساعد علي
التخلص من السموم وامتصاص الفيتامينات .

منتجات الألبان :-

يمكن الحصول عليها من حليب الابقار والأغنام والماعز والجواميس وتستخدم في صنع الجبن
والزبدة .

تعتبر من أهم المنتجات التي يمكن الاعتماد عليها لزيادة الدخل القومي .

اللبن البقري - نسبة منخفضة من الدهون خفيف وسهل الهضم .

اللبن الجاموسي - نسبة مرتفعة من الدهون قوامة أثقل يأخذ وقتا أطول في الهضم .

أسئلة الدرس الثاني (العناصر الغذائية)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- تعتبر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة . ()
- 2- الكربوهيدرات عنصر غذائي يزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها . ()
- 3- للوقاية من الأمراض يجب أن نتناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات . ()
- 4- أملاح الكالسيوم ضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان . ()
- 5- الماء النظيف ليس عنصرًا مهمًا لصحة الانسان . ()
- 6- يتوافر السكر بشكل طبيعي في الفواكه والعسل . ()
- 7- تعمل البروتينات على بناء الانسجة وتجديد ما يتلف منها . ()
- 8- يسبب الكالسيوم ضعفا للعظام والأسنان . ()

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

- 9- تناول كميات كثيرة من الدهون أمر صحي للجسم . ()
- 10- يعتبر الماء عنصراً ضرورياً للجسم . ()
- 11- يجب أن يشمل النظام الغذائي للأطفال الخضروات والفاكهة . ()

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :-

- 1- نحتاج على للحفاظ على صحة العظام والأسنان .
(الكالسيوم - الحديد - الصوديوم - السموم)
- 2- يعتبر الأرز والبطاطس من
(السكريات - النشويات - الفيتامينات - الماء)
- 3- من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان
(الكالسيوم - الحديد - الفسفور - الماء)
- 4- يحتاج الجسم إلي لمساعدته على مقاومة الامراض .
(النشويات - الفيتامينات - السكريات - الدهون)
- 5- نجد الدهون الصحية في
(الحديد - الكالسيوم - المكسرات - العسل)
- 6- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل الى سكر جلوكوز .
(الخضروات - الكربوهيدرات - الألياف - الدهون)
- 7- الحديد عنصر مهم لـ
(الأعصاب - للدم - للعظم - للمخ)
- 8- النشويات والسكريات من
(النشويات - الفيتامينات - الماء - الألياف)
- 9- تعتبر اللحوم والأسماك من
(الاملاح - البروتينات - الفيتامينات - الألياف)
- 10- تساعد على امتصاص الفيتامينات .
(البروتينات - الدهون - الاملاح - الكربوهيدرات)

11- يساعد الماء على التخلص من

(السموم – البروتينات – الكربوهيدرات – الأملاح)

12- تحتوي اللحوم الحمراء على

(الحديد - الكالسيوم – اليود – النحاس)

13- تعتبر مفيدة لعملية الهضم .

(البروتينات – الأملاح – الدهون – الألياف)

14- يمكن الحصول على منتجات الألبان من

(الأبقار – الطيور – الزراعة – التجارة)

15- يحتوي اللبن على الذي يحافظ على العظام .

(الكالسيوم – الحديد – الملح – الألياف)

16- نحتاج الى للحفاظ على الدم .

[الكالسيوم – الحديد – الصوديوم – السموم]

عنوان الدرس :- (الموضوع الثالث) (نظام غذائي صحي)

ماذا علينا أن نأكل وما هي الكمية ؟

- يجب أن نتناول الطعام الصحي والتقليل من الطعام الغير صحي للحفاظ علي صحتنا .

الطعام الصحي :- يحتوي على كميات كبيرة من المعادن والفيتامينات مثل الخضروات الداكنة والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات ومنتجات الالبان واللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبيض .

الطعام الغير صحي :- الوجبات السريعة والمشروبات التي تحتوي علي كميات كبيرة من الملح أو الدهون أو سكر.

يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال علي وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لمساعدة أجسامهم علي النمو مثل :-

- الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات .

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

- العديد من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية .
- القليل من الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون .

أمثلة لوجبات غذائية صحية :-

1- الكشري :-

يحتوي على الأرز والمكرونة وهي من الحبوب الكاملة والبقوليات وهي من البروتينات والطماطم والبصل من الخضروات .

2- الملوخية :-

تصنع من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضروات مما يغذي ويشبع في أن واحد .

3- المحاشي :-

تتوافر فيها العناصر الغذائية من خلال الأرز والخضروات مثل الكوسا ويمكننا إضافة القليل من اللحم المفروم لترفع القيمة الغذائية للطعام .

تغيير بعض عادات الأكل لتصبح صحية أكثر :-

- إعداد طبق البلبيلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكر .
- طبق السلطة الذي يحتوي علي الخضروات والعناصر الغذائية والفيتامينات .
- طبق الفول الذي يحتوي علي البقوليات والبروتينات .
- الفشار والتمرس والفواكه والبطاطس المسلوقة بدل من المحمرة .

أسئلة على الدرس الثالث (نظام غذائي صحي)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون . ()
- 2- لا يعتبر الكشري وجبة غذائية صحية او متوازنة . ()
- 3- البلبيلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكر وجبة صحية . ()
- 4- يجب أن يشمل النظام الغذائي للأطفال الخضروات والفواكه . ()

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

- 5- تصنع الملوخية من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضروات الخضراء . ()
- 6- تتوفر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحية . ()
- 7- يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية . ()
- 8- العناصر الغذائية لا تساعد أجسامنا على النمو . ()
- 9- الملوخية طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة . ()

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :-

- 1- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من
(الحبوب - الأرز - الملح - الفيتامينات)
- 2- يجب أن يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على
(الخضروات والفاكهة - الملح - السكر - الدهون)
- 3- يعتبر الطعام إذا أحتوي على الفيتامينات والمعادن .
(صحيًا - دهنيًا - غير صحي - مالحًا)
- 4- تتوفر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل
(الحبوب الكاملة - الأرز والخضروات - الملح - السكر)
- 5- الطعام الصحي المتوازن هو الطعام الذي يحتوي على
(الفيتامينات - النشويات - السكريات - الدهون)
- 6- تكون الوجبة الغذائية إذا احتوت على كثير من الملح .
(صحية - مفيدة - غير صحية - دهنية)
- 7- يحتاج إلى وجبات متوازنة غنية لمساعدة الجسم على النمو .
(الرجال - الأطفال - المسن - المرأة)

8- يجب تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون ولكن بكميات

(كبيرة - غير محسوبة - قليلة - غير صحية)

9- الوجبات تحتوي على كميات كبيرة من الملح والسكر والدهون .

(السريعة - البطيئة - المعدة بالمنزل - الصحية)

10- تتكون البلبيلة من القمح واللبن وقليل من

(الملح - الفيتامينات - السكر - الفاكهة)

11- من الأطعمة الشائعة الغنية بالفيتامينات والحبوب الكاملة والخضروات والبروتين .

(الكشري - البرجر - النودلز - البييتزا)

12- يعد الذرة المشوي والتمرس أمثلة للوجبات

(الأساسية - السريعة - الخفيفة - الثقيلة)

عنوان الدرس :- (الموضوع الرابع) (الطعام غير الصحي)

مشكلة الوجبات السريعة ؟

- تناول الوجبات السريعة مثل : الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى بين الوجبات قد تسبب عدم الارتياح .

- يمكن استبدال الوجبات السريعة غير الصحية بوجبات خفيفة صحية مثل

_ التمرس الذي يحتوي على نسبة عالية من البروتين ...

_ أو الذرة المشوي الغني ب الألياف والفيتامينات والمعادن .

الوجبات السريعة :-

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

تحتوي على كميات كبيرة من السكر والدهون والملح .

ونسبة منخفضة من الفيتامينات والأملاح المعدنية و الألياف بها منخفضة .

ولا تحتوي على الحبوب الكاملة أو على الكثير من الألياف .

بعض التغيرات التي تجعل الوجبات الغير صحية لصحية:-

تناول البطاطس المشوية بدلاً من المقلية – شرب الماء أو عصير الفاكهة بدلاً من المشروبات الغازية

– تناول أطباق مثل البليلة أو حمص الشام .

المناقشة :-

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

- التفكير في الحجج والبراهين التي تدعم موقفك والتي قد يقدمها الطرف الأخر في المناقشة .

- والتفكير في طرق الرد علي حجج الطرف الأخر لتقديم الحجة الأقوى .

- يجب أن تحترم رأي الطرف الأخر في المناقشة حتى ان كنت لا توافقه في الرأي.

- وألا تقاطع أحد أو ترفع صوتك أو تتكلم بفظاظة .

أسئلة الدرس الرابع (الطعام غير الصحي)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على المشروبات الغازية . ()
- 2- التمس من الوجبات الصحية السريعة . ()
- 3- الوجبات السريعة وجبات صحية ومتوازنة . ()
- 4- عند الشعور بالجوع بين الوجبات من الصحي تناول الحلوى والمشروبات الغازية . ()
- 5- غالبًا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح والالياف في الوجبات السريعة منخفضة . ()

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

- 6- تناول البلبلة مع الكثير من السكر والسمن كوجبة سريعة أمر صحي . ()
- 7- الذرة المشوي غني بالألياف والفيتامينات والمعادن . ()
- 8- على الرغم من أضرار الوجبات السريعة الا اننا نفضل تناولها . ()
- 9- الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية . ()
- 10- من أسباب أقبال الأطفال على الوجبات السريعة لأنها مغرية . ()
- 11- يمكن الحصول على الوجبات السريعة بسهولة . ()
- 12- تحتاج أجسمنا الى بعض الملح ولاكن يجب الا نفرط في تناوله . ()
- 13- تحتوى الوجبات السريعة على الحبوب الكاملة والالياف . ()
- 14- تناول الكثير من الملح والسكر مفيد جدا لجسمنا . ()

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

- 1- يجب تناول البطاطس المشوية بدلاً من البطاطس ليكون طعامًا صحيًا .
(المحروقة - المحمرة - النيئة - المطبوخة)
- 2- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات و.....
(الدهون والملح - الفيتامينات - الالياف - الماء)
- 3- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من المشروبات
(الغازية - الشورية - الصحية - النافعة)
- 4- يعتبر الطعام صحي إذا احتوي على كمية كبيرة من
(السكريات - الدهون - الفيتامينات - النشويات)
- 5- يعتبر الطعام غير صحي إذا احتوي على نسبة كبيرة من
(الدهون - الفيتامينات - الكالسيوم - المعادن)

6- يعتبر من الوجبات السريعة الصحية .

(الترمس - البطاطس المقلية - الدجاج المقلي - الحلوى)

7- تحتوي على كمية كبيرة من الدهون التي تؤثر على نظامنا الغذائي .

(البقوليات - الوجبات السريعة - الخضروات - الترمس)

8- الترمس من الوجبات الخفيفة الذي يحتوي على نسبة عالية من

(الملح - السكر - البقوليات - البروتين)

9- الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية من أمثلة

(الوجبات الصحية - الوجبات السريعة - الوجبات الخفيفة)

10- الوجبات السريعة نسبة الفيتامينات والاملاح المعدنية والالياف فيها

(مرتفعة - منخفضة - عادية - كبيرة)

عنوان الدرس :- (الموضوع الخامس) (المحافظة على سلامة الطعام)

الطعام الأيمن للأكل :-

- تفسد العديد من الأطعمة عن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة حتي وإن لم تبدو لنا فاسدة ففد يكون من الخطير تناولها .

السبب الرئيسي لفساد الأطعمة :-

- الكائنات الدقيقة مثل البكتيريا والعفن والفطريات تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام .

- تتغذي البكتيريا على السكريات والعناصر الغذائية الأخرى وتنمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة ولهذا من المهم الإبقاء على بعض الأطعمة باردة .

أسباب فساد الطعام :-

إعداد أ/ رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

- يفسد اللحم والدجاج والسمك واللبن عند تركه خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما تكون درجة حرارة الجو مرتفعة فيسبب الأمراض عند تناوله .

- تفسد الفواكه والخضروات عند تركها خارج الثلاجة مدة طويلة حيث تبدأ بالتخمر وتصبح لينه وتظهر عليها بقع داكنة وتفوح منها رائحة حموضة وتجذب الذباب والحشرات الأخرى ومعظم الطعام يفسد خارج الثلاجة .

ارشادات للمحافظة على سلامة الطعام :-

- 1- استخدام المكونات الطازجة فقط .
- 2- إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان في الثلاجة إلي أن يحين وقت استخدامها .
- 3- غسل الفواكه والخضروات والتخلص من الفاسد منها .
- 4- استخدام لوح تقطيع وسكين نظيفة وغسلهم بعد تقطيع اللحوم للقضاء علي كل البكتيريا .
- 5- غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون وارتداء القفازات .
- 6- ربط الشعر إلي الخلف أو تغطية إن كان طويلاً .
- 7- مسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده .
- 8- وضع الطعام الذي لم يستخدم في الثلاجة وعدم تركه على البوتاجاز أو المنضدة .

إجراءات لمراقبة عملية نمو العفن والبكتيريا :-

- 1- 3 أوعية مع أغطيتها .
- 2- ظرفان من الجيلاتين .
- 3- مكعب واحد من مرقة البقر .
- 4- 250 م من الماء .
- 5- معلقتان صغيرتان سكر .
- 6- أعواد قطنية .
- 7- ملصقات أو بطاقات لاصقة .
- 8- فوطة مطبخ .

الخطوة الأولى :-

وضع المرق والماء المغلي والسكر والجيلاتين وتركها جانبا لبضع دقائق .

الخطوة الثانية :- وضع الخليط وهو ساخن بالتساوي بالأوعية وغطها بفوطة وتركها تبرد .

الخطوة الثالثة :-

- استخدم 3 اعواد قطنية الأول امسح به سطح الأرض والثاني سطح المطبخ والثالث سطح حافظة الأقلام .

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

الخطوة الرابعة :-

أمسح بالأعواد القطنية الأوعية التي تحتوي على الخليط .
أمسحهم بكل وعاء وأغطية فوراً ثم أكتب أسم السطح علي كل وعاء .

الخطوة الخامسة :-

- ضع الاوعية بمكان آمن لبضع أيام لا يلمسها أحد .
- أنتظر لتري ما الذي يحدث بعد بضعة أيام تبدأ برؤية العفن ونمو البكتيريا عليها .

الخطوة السادسة :-

لاحظ نتائج عملية العفن والبكتيريا خلال فترات زمنية مختلفة :-
3 أيام – أسبوع واحد – عشرة أيام – أسبوعين .

الملاحظة :-

يزداد نمو العفن والبكتيريا مع مرور الوقت .

أسئلة الموضوع الخامس (المحافظة على سلامة الطعام)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضروات واللحوم . ()
- 2- غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون ضروري للمحافظة على سلامة الطعام . ()
- 3- ليس من الضروري ربط الشعر أو تغطيته أثناء تحضير الطعام . ()
- 4- إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة لا يؤثر فيها . ()
- 5- يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام . ()
- 6- يجب غسل الفواكه والخضروات والتخلص من الفاسد منها . ()
- 7- يتعفن الطعام إذا ترك فترة طويلة داخل الثلاجة . ()
- 8- تفسد الأطعمة لو لم يتم حفظها بطريقة مناسبة حتى لم تبدو فاسدة . ()
- 9- تعيش البكتيريا والكائنات الدقيقة في الهواء وعلى الاسطح وتتسبب في فساد الطعام . ()
- 10- للمحافظة على سلامة الطعام نستخدم المكونات الطازجة فقط . ()

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

- 11- يجب غسل الفاكهة والخضروات والتخلص من الفاسد منها . ()
- 12- تنمو الكائنات الدقيقة في ظروف بيئية دافئة فقط . ()
- 13- ترك الفاكهة والخضروات خارج الثلاجة يجعلها تتخمر وتظهر بها بقع وتحمض . ()

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :-

- 1- السبب الرئيسي في فساد الطعام
(الخل - البكتيريا والعفن - الماء - الملح)
- 2- الطعام قد إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة .
(يقل - يتضخ - يتعفن - لا يتغير)
- 3- يجب أن يوضع الطعام داخل حتى لا يفسد .
(الغسالة - الثلاجة - الاواني - المطبخ)
- 4- الخضروات والفاكهة تصبح لينه إذا تركت الثلاجة مدة طويلة .
(خارج - على - تحت - فوق)
- 5- أغسل يدك باستمرار ب..... وارتي القفازات .
(الماء والصابون - الشامبو - الكلور - العطور)
- 6- للمحافظة على سلامة الفواكه والخضروات يجب إبقائها في إلى أن يحين وقت استخدامها
(المطبخ - الثلاجة - أكياس بلاستيكية - مكان دافئ)
- 7- معظم الطعام إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة .
(يقل - يفسد - لا يتغير - يصبح جيداً)
- 8- تتغذي البكتيريا والفطريات على
(الأملاح - السكريات - الفيتامينات - النشويات)
- 9- إذا كان الشعر طويل فمن الأفضل من الخلف أو قم بتغطيته .
(تركة - ربطة - فردة - قصة)
- 10- عند تناول أطعمة فاسدة قد
(تمرض - تشفي - تصبح بصحة جيدة - تكبر)

11- ظهور البقع الداكنة على الخضروات تدل على انها

(طازجة - فاسدة - سليمة - نظيفة)

12- يجب استخدام لوح نظيف باستمرار لتقطيع اللحوم وذلك لتجنب انتقال

(الحشرات - الصابون - البكتيريا الضارة - الماء)

13- للاحتفاظ بالطعام بشكل آمن يجب إبقاء الأطعمة

(دافئة - باردة - ساخنة جدا - مثلجة)

14- يفسد اللحم عند تركه خارج الثلاجة لأكثر من عندما تكون درجة حرارة الجو مرتفعة .

(ساعتين - ثلاث ساعات - ساعة - نص ساعة)

عنوان الدرس:- (الموضوع السادس) (الشراب الطبيعي والشراب الصناعي)

التمييز بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي ؟

الشراب الطبيعي :-

- مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي .

الفائدة الغذائية :-

غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية لأنه يحتوي على الفاكهة.

الشراب الصناعي :-

- يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات الملونة الطبيعية والصناعية ونسبة عالية من السكر .

الفائدة الغذائية :-

يزود الجسم بالطاقة بسبب السكر ولكن كمية العناصر الغذائية قليلة جدا .

- يمكن تحويل الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مراكز .

- الشراب الطبيعي صحي أكثر من الشراب الصناعي .

طريقة إعداد الشراب وحفظه :-

إعداد أ/ رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

1- يتم تسخين الشراب إلى درجة حرارة مرتفعة يساعد على القضاء على البكتيريا .

2- يتم إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا .

المشكلات التي تحدث أثناء صناعة الشراب وحلها :-

- بدا لون الشراب داكنًا جدًا (السكر المستخدم غير نظيف) الحل (استخدام سكر نظيف) .
- ظهور طبقتين منفصلتين (طبقة صافية وطبقة عكرة) لان السكر لم يخلط بالشكل الصحيح (الحل) إضافة السكر إلى السائل وهو ساخن ليسهل خلطه .

أسئلة الموضوع السادس (الشراب الطبيعي والشراب الصناعي)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- () 1- الشراب الصناعي به نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي .
- () 2- يتم إضافة الليمون إلى الشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتيريا .
- () 3- الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي .
- () 4- إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحمية من العفن والبكتيريا .
- () 5- الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي .
- () 6- يتميز الشراب الطبيعي بأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية .
- () 7- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة عالية من الفيتامينات عن الشراب الطبيعي .
- () 8- عندما يستخدم سكر غير نظيف عند تحضير الشراب الصناعي يصبح لونه داكنًا .
- () 9- يساعد تبريد الشراب إلى درجة حرارة منخفضة في القضاء على البكتيريا .
- () 10- يمكن تحويل كلا من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مركز يخفف بالماء .
- () 11- من المشكلات التي تظهر عند تصنيع الشراب وجود طبقتين من العصير .
- () 12- يضاف السكر إلى العصير وهو بارد لخلطة جيدًا .

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :-

1- تضاف المواد الحافظة للشراب لحمايته من

(العفن والبكتيريا – الحموضة – الماء – الغليان)

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

- 2- سبب ظهور طبقتين منفصلتين اثناء عملية صناعة الشراب هو
(جودة السكر - عدم خلط السكر جيدًا - نوع الفاكهة - وجود ماء)
- 3- الخطوة الأولى للقضاء على البكتيريا اثناء تصنيع الشراب هي
(الخلط - التعبئة - التسخين - البيع)
- 4- الشراب الذي يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات والاملاح المعدنية هو
(الصناعي - الطبيعي - المخزن - المعلب)
- 5- كمية العناصر الغذائية في الشراب قليلة جدًا .
(الطبيعي - المثلج - الفاسد - الصناعي)
- 6- ظهور البقع الداكنة على الطعام تدل على أنه
(صحي - فاسد - طازج - بارد)
- 7- المشروبات غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة .
(الغازية - الصناعية - الطبيعية - المعلبة)
- 8- يجب إضافة السكر إلى الشراب الصناعي عندما يكون
(باردًا - دافئًا - ساخنًا - معقمًا)
- 9- يتم تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على
(الفيتامينات - البكتيريا - الماء - اللون)
- 10 - الشراب له فائدة صحية لأنه غني بالفيتامينات والاملاح المعدنية .
(الصناعي - الطبيعي - المعلب - المختلط)
- 11- لون الشراب داكنًا جدًا بسبب ان السكر المستخدم
(نظيف - غير نظيف - ملوث - مكرر)
- 12- يحتوي الشراب الصناعي على كمية من العناصر الغذائية .
(كثيرة - قليلة - معتدلة - كبيرة)

عنوان الدرس:- (الموضوع السابع) (السلامة في المطبخ)

كيفية الحفاظ على السلامة في المطبخ :-

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

أدوات الطهي :-

- مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي .

المقلاة المصنوعة من الألومنيوم :-

مميزتها : مطلية بألوان مختلفة من الخارج وسعرها رخيص .

عيوبها : تتفاعل مع الأطعمة الحمضية مع ارتفاع درجات الحرارة وتنبعث منها جزيئات الألومنيوم بالطعام .

الأواني ذات الطلاء غير اللاصق :-

مميزتها : تسخن بسرعة ولا يلتصق الطعام ويسهل تنظيفها .

عيوبها : قد تكون سامة عند خدش الطلاء .

الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (الاستانلس) :-

- صلبة ومتينة . - تدوم لفترة طويلة جداً . - خفيفة الوزن .
- لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية مثل الليمون .
- يمكن استخدامها لإعداد الطماطم والليمون دون أن تتسرب أي مواد كيميائية تفسد الطعام باكتسابه طعماً معدنياً .

الأدوات البلاستيكية :-

- يجب تجنب شرائها فمن الممكن أن تذوب إذا تركت في إناء ساخن ، كما أنها تضر بالبيئة .

الملاعق :-

- يفضل شراء المعالق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح .
- السليكون لأنه مرن وغير لاصق فلا يخدش الأواني .

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

الموضوع السابع (السلامة بالمطبخ)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- () 1- عند الطهي يجب ان تكون مقابض الاواني بعيدة عن طرف البوتاجاز .
- () 2- يفضل استعمال الاواني ذات الطلاء غير اللاصق لأنها صحية .
- () 3- المواد البلاستيكية لا تترك فيها مواد ساخنة وتضر بالبيئة .
- () 4- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق صحية .
- () 5- يجب استخدام السكين بحذر عند تقطيع الطعام للحفاظ على السلامة في المطبخ .
- () 6- توجه مقابض الاواني بعيداً عن البوتاجاز شيء غير ضروري .
- () 7- يجب اشعال عود الكبريت من بعيد عند اشعال البوتاجاز .
- () 8- يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ .
- () 9- أحد إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ استخدام البوتاجاز بشكل آمن .
- () 10- أواني الفولاذ تسرب مواد كيميائية الى الطعام فتفسده .
- () 11- من مميزات الأواني الغير لاصقة ان الطعام لا يلتصق بها .
- () 12- يفضل تقطيع الطعام فوق حوض المطبخ .
- () 13- عند استخدام السكين يجب أن تكون قريبة من ايدك .
- () 14- يجب استخدام البوتاجاز بشكل يحافظ على سلامة الشخص .

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

- 1- الأواني قد تكون سامة عند خدش الطلاء .
(الألومنيوم – المصنوعة من الفولاذ – البلاستيكية – ذات الطلاء الغير لاصق)
- 2- أواني تتميز بانها خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية هي
(الألومنيوم – المصنوعة من الفولاذ – البلاستيكية – ذات الطلاء الغير لاصق)
- 3- الملاعق مرنة ولا تخدش الأواني .
(البلاستيكية – السليكون – المصنوعة من الفولاذ – الألومنيوم)
- 4- الأدوات المصنوعة من يمكن أن تذوب إذا تركت في إناء ساخن .

(المعدن - الألومنيوم - البلاستيك - السليكون)

5- المقلاة المصنوعة من ثمنها زهيد وقد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية .

(الألومنيوم - المصنوعة من الفولاذ - البلاستيكية - ذات الطلاء الغير لاصق)

6- الأدوات البلاستيكية يمكن أن في الأثناء الساخن .

(تذب - تتفاعل - تصدأ - تتماسك)

7- الأواني الأستانلس ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية .

(ثقيلة الوزن - خفيفة الوزن - تذب - تصدأ)

8- من مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم

(ثمنها غالي - لونها واحد - ثمنها رخيص - تتفاعل مع الأطعمة)

9- من مميزات الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ

(ثقيلة الوزن - خفيفة الوزن - صلبة ومتينه - تصدأ)

10- يفضل شراء المصنوع من السليكون .

(الأطباق - الملاعق - الكبايات - الحلل)

11- تنبعث من المقلاة الألومنيوم جزيئات الألومنيوم في الطعام .

(رخيصة الثمن - غالية الثمن - اللامعة - الخفيفة)

12- الأواني المصنوعة من الفولاذ تكون مقاومة للـ

(التعفن - الصدأ - التنظيف - الخدش)

عنوان الدرس:- (الموضوع الثامن) (إعداد الطعام والشراب الصحي)

إعداد طعام صحي وشهي يجب اتباع الخطوات الآتية:-

1- النظافة الصحية :-

- غسل اليدين جيداً ومسح الأسطح قبل البدء في الطهي .

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

- غسل كل من الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بشكل منفصل مستخدمًا المياه الجارية النظيفة ووضعهم بأوعية منفصلة .

2- الإعداد :-

- التحقق من الوصفة للتأكد من توافر المكونات التي تحتاجها.

- الاستعانة بشخص بالغ أو كتب الطبخ لإعداد وصفة جديدة

- التحقق من كميات المكونات المطلوبة .

- استخدام أدوات نظيفة لتقطيع الطعام وإعداده.

3 - طرق الطهي :-

- تجنب قلي الأطعمة بالزيت لأن القلي يجعل الطعام دهنيًا .

- طرق الخبز والشوي أو التحمير بالفرن طرق رائعة لطهي اللحوم .

- يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك جيدًا وعند طهي الدجاج استخدم ميزان الحرارة خاص بالطعام للتأكد من طهيه بدرجة داخلية تبلغ 73 د م أي الدرجة الآمنة للطهي بشكل جيد .

- عدم الإفراط في طهي الخضروات لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية المتوفرة فيها لذلك يجب سلقها أو تقليبها أو شويها لبضع دقائق فقط .

4- طرق التقديم :-

- وضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم .

- إضافة الزينة إلى الطبق مثل شرائح الليمون والفلفل الحار أو أوراق البقدونس الخضراء لإضفاء لون على الطبق وتمنح طعمًا لذيذًا للطبق .

الموضوع الثامن (إعداد الطعام والشراب الصحي)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية . ()
- 2- يجب وضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم . ()
- 3- قلي الطعام يجعله صحي ومفيد . ()
- 4- التحمير بالزيت يجعل الطعام دهنيًا وغير صحي . ()

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

- () 5- الإفراط في طهي الخضروات يجعل الطعام صحي .
- () 6- يفضل تقديم الطعام ووضعة في الطبق بشكل مرتب ومنظم .
- () 7- الطهي الجيد للحوم والدجاج والاسماك خطوة مهمة في إعداد طعام صحي .
- () 8- يجب تقطيع الطعام مباشرةً فوق حوض المطبخ .
- () 9- يكون الطعام دهنيًا وغير صحي عند شوية .
- () 10- أولى خطوات اعداد طعام صحي هي النظافة الشخصية .
- () 11- يجب استخدام أدوات نظيفة لتقطيع الطعام .
- () 12- طرق الخبز والشوي أو التحمير بالفرن طرق رائعة لطهي اللحوم .
- () 13- الاستعانة بشخص بالغ أو كتب الطبخ لإعداد وصفة جديدة ينجح الطعام .
- () 14- يجب غسل كل من الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بشكل منفصل .

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :-

- 1- أحد طرق الطهي غير الصحية
(الشوي - السلق - القلي - على البخار)
- 2- عند الافراط في طهي الخضروات العناصر الغذائية .
(تقل - تزيد - تتبخر - تسيح)
- 3- يكون الطعام دهنيًا وغير صحي عند
(سلقه - تحميره - شوية - على البخار)
- 4- أحد قواعد السلامة بالمطبخ اشعال عود الكبريت من البوتاجاز .
(بالقرب - بعيدًا - أمام - على)
- 5- من طرق الطهي الصحية التي تجعل الطعام مفيدًا .
(الشوي - السلق - القلي - على البخار)
- 6- عملية الخبز والشوي والتحمير طرق صحية للطهي .
(بالزيت - بالفرن - بالثلاجة - بالحرق)
- 7- التحمير بالزيت يجعل الطعام وغير صحي .

(خفيفًا - دهنيًا - مشويًا - مسلوقةً)

8- يعد عملية التحمير والشوي والخبز بالفرن طرقًا لطهي الطعام .

(سيئة - غير صحية - رائعة - مكلفة)

9- الدرجة الآمنة لطهي الطعام مئوية وتحدد باستخدام ميزان الحرارة .

(10 د - 100 د - 73 د - 5 د)

عنوان الدرر :- (الموضوع التاسع) (الإسعافات الأولية والسلامة)

الإسعافات الأولية :-

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

استخدام الإسعافات الأولية :-

- كريم لعلاج اللدغات (يوضع على لدغات الحشرات لعلاجها) .

- كريم مطهر (لتطهير الحروق والخدوش والجروح)

- المقص (لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح .

- شاش معقم (لمعالجة الجروح المفتوحة)

- الرباط الطبي (الضمادة الضاغطة) للف الالتواءات وتثبيتها .

- الضمادة اللاصقة (لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة .

- شريط لاصق جرحي (لتثبيت الرباط على الجرح .

- الكمادات الباردة والساخنة (لتخفيف الآلام عن الاجهاد)

عند حدوث الحوادث الآتية :-

1- حدوث إصابة بالقدم واليد نتيجة سقوط من دراجة نستخدم (شاش - مقص - شريط لاصق - كريم مطهر - رباط طبي - كمادات)

2- عند لسع النحل (شاش معقم - شريط لاصق - كريم معالجة اللدغات - ملقط طبي - مقص)

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

هناك بعض المواقف التي قد يكون غير أمن إسعافها :-

1- حالات الحروق والكسور الخطيرة .

2- الحوادث الكبيرة مثل حوادث السير .

الخطوات الواجب أتباعها عند مساعدة شخص تعرض لحادث أو إصابة :-

1- **تقييم الوضع** (معرفة مدي خطورة المواقف من خلال بعض الأسئلة) ماذا حدث ؟ ما نوع الإصابة التي تعرض لها ؟ هل الوضع أمن بتقديم المساعدة له ؟.

2- **التخطيط** (وضع خطة لمساعدته) هل يستلزم الاتصال بالإسعاف 123 ؟ تستخدم الإسعافات الأولية حسب الإصابة .

3- **تطبيق** (استخدم مواد الإسعافات الأولية لمعالجة الجروح للشخص المصاب) .

4- **تقييم النتائج** (بعد الإسعافات الأولية عليك التحقق من سلامه الشخص المصاب وراحته

أسئلة الموضوع التاسع (الإسعافات الأولية)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- يستخدم كريم اللدغات في تثبيت الرباط على الجرح . ()
- 2- استخدم الإسعافات الأولية في حالة الحروق أمر ضروري . ()
- 3- يستخدم الكريم المرطب لتطهير الجروح والحروق والخدوش . ()
- 4- نستخدم الكمادات لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد وآلام العضلات . ()
- 5- حقيبة الإسعافات الأولية مهمة للإصابات البسيطة . ()
- 6- يجب قطع الملابس بالمقص عند التعرض للإصابة حتي لا تلامس الملابس الجسم . ()
- 7- مساعدة الأشخاص المصابة ضرورية في جميع المواقف . ()
- 8- يجب تقييم الوضع أولاً قبل مساعدة شخص تعرض لحادث . ()

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- يتم تثبيت الرباط الطبي على الجروح باستخدام

(الشاش - كريم اللدغات - شريط لاصق - المقص)

2- تقل الآلام الناتجة عن الإجهاد عند استخدام

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

(الكمادات - كريم مطهر - الشاش - شريط لاصق)

3- يستخدم الشاش المعقم في الإسعافات الأولية لمعالجة

(اللدغات - الإجهاد - الجروح المفتوحة - لتخفيف الآلام)

4- عند حدوث التواء في الذراع نستخدم

(الرباط الطبي - الضمادات اللاصقة - المقص - شاش معقم)

5- تستطيع علاج لدغات الحشرات باستخدام

(كريم مطهر - كريم اللدغات - الكمادات - الشاش)

6- الضمادات اللاصقة تستخدم في

(لف الالتواءات - تخفيف الآلام - معالجة الجروح - الإجهاد)

7- الرقم المخصص لسيارة الإسعاف هو

(121 - 122 - 123 - 124)

8- نستخدم لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح .

(المقص - الرباط الطبي - الكريم المرطب - الجروح المفتوحة)

عنوان الدرس :- (الموضوع العاشر) (السلامة في المنزل)

كيف تحافظ علي السلامة بالمنزل ؟

يمكن أن تحدث العديد من المخاطر في المنزل لذلك من المهم معرفة كيفية التصرف في الحالات والموافق الآتية:-

تسرب الغاز الطبيعي :-

إذا شممت رائحة غاز فهذا يشير إلى تسربه أو إلى أن مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل دون اشعاله .

خطوات الحفاظ على السلامة :-

1- في حالة تسرب الغاز غادر المنزل فوراً ولا تضيئي أي مصباح لكي لا تتسرب الشرارة المنبعثة منه في اشعال حريق بالمنزل .

2- أتصل برقم طوارئ الغاز الطبيعي (129) فوراً والابتعاد عن المنزل .

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

3- لا تعد للمنزل الا بعد أن تبلغك خدمة الطوارئ أن الوضع أصبح أمنًا ويمكنك العودة .

أنقطاع الكهرباء :-

يمكن أن يدوم ساعات أو حتي أيام مما يؤدي إلى تلف الطعام في الثلاجة .

خطوات الحفاظ على السلامة :-

- 1- لا تفتح الثلاجة كي تحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها وتناول الأطعمة الطازجة أولا .
- 2- أفضل بشكل أمن الأجهزة الإلكترونية من القابس لتجنب حدوث أي ضرر عند عودة التيار الكهربائي بشدة .

الحرائق في المنزل :-

- تندلع الحرائق غالبا أثناء الطهي لان الدهون والزيوت قد تشتعل .

خطوات الحفاظ على السلامة :-

- 1- أطفئ كل مفاتيح البوتاجاز .
- 2- توفير طفاية الحريق .
- 3- استخدم غطا المقلاة لإخماد النار أو قم بسكب بيكربونات الصوديوم عليها ولا تستخدم الماء لإخماد حريق الزيت .
- 4- أتصل بطوارئ الحريق (180) إذا كنت لا تسيطر عليه .

نحتاج للطوارئ أيضا في :-

- تسرب الماء .
- حريق بسبب الأجهزة الكهربائية .
- انكسار زجاج النافذة أثناء العواصف الجوية .
- انفجار مواسير المياه بسبب عدم غلق المحبس بطريقة صحيحة ونبدأ بمعرفة مصدر التسريب وغلقه والتخلص من الماء الزائد والاتصال بفني السباكة لتصليحها .
- التعرض للصعقات الكهربائية وللسلامة فصل مصدر الكهرباء عن الشخص والاتصال بالإسعاف 123 وتغطية وصلة الكهرباء حتى لا تتسبب في ضرر اكبر .
- حريق بسبب الكهرباء بسبب توصيل عدة أجهزة إلكترونية في سلك مشترك واحد .

الموضوع العاشر (السلامة في المنزل)

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- عند حدوث حريق يجب الاتصال بخدمة الطوارئ 189 . ()
- 2- يتم استخدام الماء لإطفاء الحرائق الناتجة عن الزيت . ()
- 3- عند حدوث انفجار في مواسير المياه نتصل بفني الكهرباء . ()
- 4- لإخماد حريق ناتج عن الزيت يجب استخدام بيكربونات الصوديوم . ()
- 5- ليس من الضروري معرفة أرقام الطوارئ المختلفة استعدادًا لحالات الطوارئ . ()
- 6- قد يحدث حريق عند توصيل عدة أجهزة إلكترونية في سلك مشترك واحد . ()
- 7- يجب أن تعرف ما يجب القيام به في حالة الطوارئ . ()
- 8- عندما يتعرض شخص للصدقات الكهربائية انفصل مصدر التيار الكهربائي أولاً. ()
- 9- تنفجر مواسير المياه عند غلق محبس المياه بطريقة صحيحة . ()

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :-

- 1- أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام
(الماء - بيكربونات الصوديوم - بنزين - ماء غير نقي)
- 2- عند حدوث تسرب للغاز الطبيعي في المنزل علينا الاتصال برقم
(طوارئ الغاز الطبيعي - طوارئ الحريق - الإسعاف - طوارئ الكهرباء)
- 3- للحفاظ على السلامة أثناء اندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكد من توافر
(زيت - أجهزة كهربائية - طفاية الحريق - ملاعق)
- 4- يجب عليك عدم إضاءة المصابيح الكهربائية عند تسرب
(الغاز - الماء - بيكربونات الصوديوم - الصرف الصحي)
- 5- انقطاع التيار الكهربائي لمدة طويلة قد يؤدي إلى الطعام في الثلاجة .
(تلف - نضج - سلامة - جودة)
- 6- عند انقطاع الكهرباء يجب الا باب الثلاجة للمحافظة على الطعام .
(نغلق - نفتح - نضع - نفصل)
- 7- عند تسرب الغاز يجب المنزل فورًا حتي إصلاح العطل .

(الاستغراق بالنوم في - ترك - الجلوس في - البقاء في)

8- عند حدوث تسرب الغاز يجب الاتصال برقم

(129 - 124 - 122 - 111)

عنوان الدرس :- (الموضوع الحادي عشر) (السلامة في استخدام الطلاء)

أتباع طريقة خطوة خطوة :-

- يتبع النقاشون المحترفون وأي شخص يريد القيام بمشروع طلاء أسلوب "خطوة خطوة" أثناء العمل ويتضمن هذا الأسلوب :-

1- وضع مخطط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء أن يبدو واختيار الألوان التي يمكن ان تحدث فرقاً كبيراً .

2- التفكير بالمعدات واحتياطات السلامة الواجب اتخاذها .

خطوات طلاء غرفة بسلامة وامان :-

1- حدد الأدوات والمواد التي تحتاج إليها :-

- إحضار كل الأدوات والمواد التي تحتاج إليها مثل (السلم - طلاء للجدران الداخلية - فرش طلاء - بكرة دهان .

2- حافظ على السلامة في استخدام السلم :-

- التأكد من أن السلم في حالة جيدة ، وان كل درجاته ودعاماته مثبتة جيداً .

- وضع ساقي السلم على سطح مستو لمنع سقوطه .

3- أحم نفسك :-

- ترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوية أثناء طلاء الجدران الداخلية .

- حماية العين والأنف واليدين خلال الطلاء بارتداء قفازات العمل المطاطية وقناع الغيار ونظارات الأمان .

4- خطر اندلاع حريق :-

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

- يجب تخزين الطلاء بعيداً عن مصادر الحرارة وفي مكان بارد وجاف بعيداً عن الأطفال والحيوانات الأليفة .

- التأكد من غلق أوعية الطلاء بإحكام .

خطوات تصميم لوحة جدارية عن المحافظة على السلامة في المدرسة :-

1- **خط** :- للوحة الجدارية ما الذي ستوضحه هذه اللوحة ؟ وأين سيتم تنفيذها ؟

2- **صمم فكرتك** :- رسم وتلوين مخطط بسيط على اللوحة الجدارية واختيار ألوان الطلاء المطلوبة .

3- **اختر الأدوات والمواد التي ستحتاج إليها** :- أكتب قائمة بالأدوات التي تريدها للقيام بعملية الطلاء ثم قم بشرائها .

الموضوع الحادي عشر (السلامة في استخدام السلم)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- من الضروري التفكير في احتياطات السلامة عند الطلاء . ()
- 2- عند طلاء الغرفة يجب التأكد من غلق النوافذ بإحكام . ()
- 3- أول خطوات طلاء غرفة هو تحديد الأدوات التي نحتاج إليها . ()
- 4- يجب وضع الطلاء في مكان بارد وجاف بعيداً عن مصادر الحرارة . ()
- 5- عند القيام بمشروع طلاء يجب التأكد من غلق أوعية الطلاء بإحكام . ()
- 6- الخطوة الأولى للطلاء وضع مخطط لفهم وتحديد كيف يبدو الطلاء . ()
- 7- اثناء طلاء الغرفة نحتاج إلى سلم وطلاء للجدران الداخلية فقط . ()
- 8- أحد خطوات الحماية أثناء الطلاء هي حماية العين والأنف واليدين . ()

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :-

1- إحد طرق الحماية أثناء الطلاء

(ترك النوافذ مفتوحة - غلق النوافذ - عدم استخدام السلم - عدم استخدام قفازات)

2- الأدوات التي تحتاجها أثناء عملية الطلاء

(مقص - بكرة دهان - رباط طبي - كريم دهان)

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

3- لتجنب اندلاع الحريق عند الطلاء يجب

(تخزين الطلاء في أماكن حارة - ارتداء القفازات - تخزين الطلاء في أماكن باردة - ترك النوافذ مفتوحة)

4- من إرشادات طلاء غرفة بسلام

(عمل وجبه غذائية صحية - الحفاظ على السلامة - عدم لبس قفازات - عدم فتح النوافذ)

5- إي الأدوات الآتية تستخدمها أثناء الطلاء

(مقص - بكرة الدهان - شاش معقم - كريم لدغات)

6- يجب قبل بدء الدهان نتأكد أن جميع النوافذ

(مفتوحة - مغلقة - غير مفتوحة - مكسورة)

7- يجب حماية العين والأنف بارتداء أثناء الطلاء .

(قناع الوجه - قفازات - خوذة - حذاء واقى)

8- بعد الطلاء نتأكد أن أوعية الطلاء الغلق .

(مفتوحة - محكمة - مهويه - غير محكمة)

عنوان الدرس: (الموضوع الثاني عشر) (شخصيات مصرية مؤثرة)

نشأته:-

- ولد في محافظة الشرقية في مصر .
- والده جراحًا في مجال الصحة العامة .
- حصل على منحة لدراسة الطب بجامعة القاهرة في سن الخامسة عشر من عمره .
- سكن وعمل في جميع أنحاء العالم .

أهم إنجازاته :-

- أسس أكبر برنامج لزراعة القلب والرئة في العالم قام بتنفيذ 2500 عملية جراحية به .
- شارك عام 1974 م في إجراء أول جراحة قلب مفتوح في نيجريا أثناء عمله كأستاذ في جامعة نيجريا .

إعداد أ/ رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

- مؤسس ورئيس جمعية "سلسلة الأمل" الخيرية لعلاج الأطفال في البلدان التي دمرتها الحروب والنامية .

- أنشأ مؤسسة مجدي يعقوب للقلب وأبحاث الدم مع زملائه عام 2008م في مركز أسوان للقلب مشروع مجاني قائما من خلال التبرعات لخدمة أفراد المجتمع المصري .

- **ويعمل علي بناء مركز مجدي يعقوب العالمي بالقاهرة الذي يقوم على :-**

- تقديم علاج مجاني عالي الجودة للشباب والأطفال الذين يعانون من أمراض القلب .

أسئلة الدرس الثاني عشر

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- ولد د مجدي يعقوب في محافظة القاهرة . ()
- 2- حصل د مجدي على منحة لدراسة الطب بجامعة القاهرة في سن الخامسة عشر ()
- 3- أسس د مجدي أكبر برنامج لزراعة القلب والرئة في العالم قام بتنفيذ 2500 عملية. ()
- 4- أسس د مجدي يعقوب مؤسسة مجدي يعقوب للقلب في مركز أسيوط للقلب . ()

أختر مما بين القوسين :-

- 1- يقدم مركز أسوان للقلب العلاج ب
(مبلغ رمزي - مجاني - غالي التكلفة - منخفض التكلفة)
- 2- الدكتور مجدي يعقوب جراحًا في
(أمراض الدم - أمراض الكلى - أمراض القلب - أمراض الكبد)
- 3- شارك الدكتور مجدي يعقوب في أول عملية للقلب المفتوح في
(مصر - الولايات المتحدة - نيجيريا - اليابان)
- 4- مؤسس ورئيس جمعية الخيرية لعلاج الأطفال في البلدان التي دمرتها الحروب والنامية
(الوفاء والأمل - سلسلة الأمل - النجاح والأمل - العلاج والأمل)

عنوان الدرس :- (الموضوع الثالث عشر) (المستكشف النشيط)

وصفية نزرين :-

- متسلقة جبال ناشطة ومستكشفة نشطة لدي ناشيونال جيوغرافيك .

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

- أول شخص بنغلاديشي يتسلق القمم السبع أي أعلى قمم جبال في القارات السبع .
- تعتني السيدة نزرين بعقلها وجسمها معًا لتواصل النجاح في حياتها كمغامرة .
- تتبع نظامًا غذائيًا نباتيًا صحيًا يتضمن الأطعمة التي تزودها بالبروتينات مثل " العدس والمكسرات والفاصولياء لبناء عضلات قوية .
- تتناول أطعمة تحتوي على مستويات عالية من الكربوهيدرات مثل (الأرز والفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة لتحافظ على طاقتها وقدرتها على التحمل خلال رحلاتها الطويلة .
- تمارس التأمل واليقظة الذهنية بانتظام لتصفية عقلها لتكون قادرة على اتخاذ القرارات الصائبة بسرعة .
- تسلق الجبال قد يكون نشاطًا خطيرًا فيجب أن تعمل على تنظيم رحلاتها والتخطيط والتحضير لها . يتضمن ذلك التحقق من كل معداتها ورسم المسار الذي ستسلكه وتحضر فريقها وتدريبه .

أسئلة الدرس الثاني عشر

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- وصفية نزرين هي متسلقة جبال ناشطة ومستكشفة نشطة . ()
- 2- نزرين هي ثاني شخص بنغلاديشي يتسلق القمم السبع . ()
- 3- تتبع وصفية نزرين نظامًا صحيًا يزودها بالبروتينات . ()
- 4- وصفية نزرين لا تأكل في نظام غذائها الكربوهيدرات . ()

أختر مما بين القوسين :-

- 1- تعتني السيدة نزرين بعقلها و..... معًا لتواصل النجاح في حياتها كمغامرة .
(لبسها - إكسسواراتها - جسمها - أموالها)
- 2- السيدة نزرين أول شخص بنغلاديشي يتسلق القمم أي أعلى قمم جبال في القارات السبع .
(الثماني - السبع - الخمس - السادسة)
- 3- تمارس بانتظام لتصفية عقلها لتكون قادرة على اتخاذ القرارات الصائبة بسرعة .
(الحماية الغذائية - التمارين الرياضية - التأمل واليقظة الذهنية - الأكل)

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

(المحور الرابع)

عنوان الدرس :- (الموضوع الأول) (تصميم الحدائق وأنواع النباتات)

مساحات خضراء لنا جميعاً :-

حديقة أنطونياس :-

أقدم حديقة عامة في مدينة الإسكندرية وهي مكان رائع به مساحات خضراء واسعة يستمتع بها المجتمع .

أهمية الحدائق :-

- تتيح مجالاً للمرح والتعلم وتأمل الطبيعة .
- مفيدة للبيئة حيث ان النباتات الموجودة بها تقلل من تلوث الهواء حيث تمتص غاز ثاني أكسيد الكربون وتطلق غاز الأوكسجين .

أنواع الحدائق :-

تختلف أنواع الحدائق عن بعضها من حيث :-

- 1- أنواع النباتات المختلفة .
- 2- وجود بعض العناصر مثل (الأرصفة والممرات والبرجولات ومعدات ألعاب الصغار .
- 3- وجود مساحات مائية مثل البرك .
- 4- تصميماتها فبعضها يحاكي البيئات الطبيعية وبعضها يتم المبالغة في تصميمه .

بعض الخصائص التي يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق :-

- نوع النباتات والحجم الذي ستصل إليه بعد نموها فقد تكون :-

 - 1- نباتات حولية نباتات وأزهار (ستنمو لمدة عام فقط) .
 - 2- نباتات معمرة ومنها مزهرة (ستبقي أكثر من عام) .

- ألوان وأشكال النباتات :-

فبعضها لدية أوراق ألوانها زاهية أو باهتة وقد تكون مستديرة أو طويلة أو شائكة .

- التفكير فمن سيستفيد من الحديقة :-

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

- فيجب توفير أماكن الظل والاسترخاء ومساحات مشمسة مفتوحة للعب والركض ومقاعد للجلوس عليها للقراءة ونافورة للجلوس بالقرب منها للاستمتاع بالصوت الهادئ .
- يتم تصميم الحدائق الكبيرة لتحتوي على مساحات مختلفة تتميز كل منها بنشاطات مختلفة .

أسئلة الموضوع الأول (تصميم الحدائق وأنواع النباتات)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- تتشابه جميع الحدائق في تصميمها وشكلها . ()
- 2- الحدائق مفيدة لأنها تقلل من تلوث الهواء . ()
- 3- النباتات المعمرة نباتات تبقى أكثر من عام وبعضها مزهر . ()
- 4- تختلف الحدائق في نوع النباتات الموجودة . ()
- 5- تتيح الحدائق والمنتزهات مجالاً للمرح والتعلم . ()
- 6- تساعد الحدائق على زيادة نسبة تلوث الهواء . ()
- 7- يجب التفكير في ألوان وأشكال النباتات بالحديقة للتمتع بجمالها . ()
- 8- يجب الاهتمام بشكل الحديقة فقط عند تصميمها . ()
- 9- النباتات الحولية نباتات تنمو لمدة ثلاثة أعوام . ()

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :-

- 1- تنمو النباتات الحولية لمدة
(عام - ثلاثة أعوام - شهرين - يومين)
- 2- تتيح المنتزهات و مجالاً للمرح والتعلم وتأمل الطبيعة .
(المكتبات - الحدائق - المستشفيات - المدارس)
- 3- الحدائق للبيئة .
(مفيدة - مضرّة - ملوثة - مشتتة)
- 4- تساعد النباتات بالحدائق على تقليل تلوث الهواء بامتصاصها غاز من الهواء وإطلاقها غاز الأكسجين .

(النيتروجين - الأوكسجين - ثاني أكسيد الكربون - بخار الماء)

5- كل مما يلي من الخصائص التي يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق ما عدا

(حجم النبات - نوع النبات - شكل النبات - تلوث النبات)

6- تحتوي الحدائق على أنواع كثيرة من

(المباني - النباتات- الكتب - السيارات)

7- النباتات نباتات تبقي أكثر من عام وبعضها مزهر .

(الحولية - المعمرة - فصلية - مزهرة)

عنوان الدرس :- (الموضوع الثاني) (العناية بالأقمشة والملابس)

أهتم بملابسك وكوكب الأرض :-

- توفر العناية بالملابس المال (لأنها تساعد في الحفاظ على الملابس بحالة جيدة لفترة أطول) .
- مفيد للبيئة لان شراء كمية أقل من الملابس يعني استخدام عدد أقل من الموارد .

غسل الملابس :-

- يجب مراعاة الآتي عند غسل الملابس :-

- تفرز الملابس ... 1- بحسب لونها (ملابس بيضاء وذات ألوان فاتحة والمتشابهة في درجة اللون والداكنة)

2- وحسب نوع القماش (ثقيل ، خفيف) 3- وحسب مدي أتساخها .

تعليمات التنظيف علي ملصقات الملابس :-

يجب التأكد من رمز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها .

معالجة البقع :-

- يجب معالجة البقع على الفور قبل غسيل الملابس .

المحافظة على الملابس لمدة أطول ومراعاة البيئة :-

- استخدام المياه الباردة للغسيل لأنه يستهلك طاقة أقل .

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

- تجنب استخدام آلة تجفيف الملابس المستهلكة للطاقة .

- استخدام حبل الغسيل أو رف تجفيف الملابس .

كي الملابس :-

- الملابس المكوية تكون أكثر أناة ولكن يجب توخي الحذر وطلب مساعدة شخص بالغ عند كي الملابس .

تخزين الملابس :-

أخيراً قم بتخزين الملابس بعناية من خلال تعليق قطع الثياب أو طيها وتخزينها بشكل مرتب .

مصادر الحصول علي الاقمشة :-

1- النباتات المزروعة (القطن والكتان) .

2- الحيوانات (الاغنام – دودة القز) .

أنواع الأقمشة :-

الاقمشة الصديقة للبيئة [هي الاقمشة المصنوعة من مصادر نباتية وحيوانية] .

الملابس الغير صديقة للبيئة [المصنوعة من مواد مشتقة من البترول] .

ملحوظة :-

يفضل عند شراء الملابس الجديدة أن تكون مصنوعة من مصادر طبيعية .

- قماش القطن متين ويمكن غسله مصدرة نبات القطن .

- قماش الصوف دافئ ولا يتجدد بسهولة مصدرة الأغنام .

- البولستر لا يتجدد ويدوم مدة أطول مصدرة البترول .

- الحرير ناعم لين متين مصدرة دودة القز .

- الكتان خفيف الوزن وجيد التهوية مصدرة نبات الكتان .

أسئلة الموضوع الثاني (العناية بالأقمشة والملابس)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

1- يعتبر الكتان من أنواع الاقمشة ثقيلة الوزن .

()

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

- () 2- الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة .
- () 3- يجب معالجة البقع فورًا عند حدوثها قبل غسل الملابس .
- () 4- كي الملابس يجعلها تبدو أكثر أناقة وجمالًا .
- () 5- يمكن غسل الملابس البيضاء مع الملابس الداكنة .
- () 6- شراء كمية اقل من الثياب يعني استهلاك موارد أكثر .
- () 7- الملابس الصوفية ناعمة وخفيفة الوزن .
- () 8- العناية بالملابس تساعد على توفير المال .

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

- 1- القميص الناعم واللين مصنوع من
- (الصوف - البولستر - الحرير - القطن)
- 2- لاستهلاك طاقة أقل يفضل غسل الملابس بالمياه
- (المغلية - الملوثة - الساخنة - الباردة)
- 3- آلة تجفيف الملابسمن الطاقة .
- (تستهلك الكثير - تستهلك القليل - تستهلك المتوسط - لا تستهلك)
- 4- الملابس الصديقة للبيئة هي الملابس المصنوعة من
- (مصادر صناعية - مصادر نباتية - البترول - المخلفات)
- 5- يفضل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها
- (مجعدة - متينة - خشنة - ثقيلة)
- 6- نوع من الأقمشة لا يتجدد بسهولة هو
- (الكتان - الصوف - القطن - الحرير)
- 7- المصدر الأساسي لقماش الحرير هو
- (دودة القز - نبات الكتان - نبات القطن - الأغنام)
- 8- يجب طلب المساعدة من شخص بالغ عند الملابس .
- (أكل - طهي - كي - ربط)

- 9- عند ظهور البقع على الملابس يجب معالجتها غسل الملابس .
 (أثناء - قبل - بعد - وقت)
- 10- يتم الملابس عن طريق طيها ووضعها بشكل مرتب .
 (نشر - كي - غسل - تخزين)
- 11- العناية بالملابس تساعد على توفير
 (المال - الكهرباء - الماء - العمل)
- 12- يمكن صناعة الملابس من مصادر مضرّة بالبيئة مثل
 (الأغنام - البترول - الكتان - الحرير)

عنوان الدرس :- (الموضوع الثالث) (تصميم علامة تجارية)

أساسيات تصميم علامة تجارية :-

- العلامة التجارية :-

- تعتبر العلامة التجارية لشركة ما عن هوية هذه الشركة .
- أهميتها (توضح لعملاء الشركة طبيعة وأهمية عملها) .

- شعار الشركة :-

- هو رمز يوضح المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة لعملائها .

عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية لشركة يجب معرفة :-

- 1- الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها .
- 2- القيم المهمة بالنسبة إلى الشركة .
- 3- لماذا قد يرغب الناس في التعامل تجاريًا مع الشركة ؟

أهمية الصور :-

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

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

ملحوظة :-

- الشعار ليس فقط مجرد صور وكلمات فهو يذكر الناس بطبيعة عمل الشركة ككل أي ما هي وما عملها وما القيم التي تؤمن بها الشركة .

أمور يجب التفكير بها عند النظر لاي شعار :-

1- السوق للمستهلك :-

تعني الفئات الأساسية من المجتمع التي تحاول الشركة تسويق المنتجات لهم .

2- التعرف على اسم الشركة :-

- الشعار لا يتضمن اسم الشركة في معظم الأوقات وذلك بسبب طول اسم الشركة .

- يكون من الصعب قراءة الشعار إذا كان صغيرًا .

- عند رؤية الشعار يجب التعرف فورًا على الشركة التي يمثلها .

3- الألوان :-

لها دلالات مختلفة عند المجتمع مثل اللون الأحمر يظهر الحماس واللون الأزرق يعبر عن الهدوء والسكينة .

أسئلة الموضوع الثالث (تصميم علامة تجارية)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- استخدام الصور ليس ضروري في تصميم العلامة التجارية . ()
- 2- الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو شعار الشركة . ()
- 3- لا تقوم العلامة التجارية بتوضيح طبيعة عمل الشركة للعملاء . ()
- 4- لا يوجد فرق بين العلامة التجارية وشعار الشركة . ()
- 5- تستخدم العلامة التجارية الناجحة الكلمات والصور والرموز المناسبة . ()
- 6- يعتبر شعار الشركة عن هويتها . ()
- 7- الرؤية التي تهدف لها الشركة مهمة لأنشاء العلامة التجارية . ()
- 8- الشعار الصغير يمكن قراءته بسهولة . ()

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

إعداد أ/ رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

- 1- شعار الشركة هو يوضح المشروع الذي تقوم به الشركة .
(جملة - مقال - رمز - خط)
- 2- توضح لعملاء الشركة طبيعة عمل الشركة .
(العلامة التجارية - الصور الملونة - السوق المستهدفة - الألوان المركبة)
- 3- نجد صعوبة في قراءة شعار الشركة إذا كان
(كبيرًا - صغيرًا - كبير جدًا - متوسطًا)
- 4- عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية لشركة يجب معرفة المهمة للشركة .
(القيم - الرموز - الاشكال - الرسومات)
- 5- تعتبر العلامة التجارية الشركة .
(هوية - شكل - صورة - لون)
- 6- يعتبر الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو
(شعار الشركة - هوية الشركة - شكل الشركة - لون الشركة)
- 7- تستخدم العلامة التجارية الناجحة
(الصور - الأثاث - المباني - الملابس)

عنوان الدرس :- (الموضوع الرابع) (مبادئ التصميم الجيد)

ابداعات التصميم :-

- يشكل التصميم موضوعًا شائعًا في هذه الأيام ، فالتصميم أعمق من مجرد ما يبدو عليه مظهر شيء ما .

أهمية التصميم :-

- يجعل استخدام الأشياء سهلًا .

مبادئ التصميم الجيد :-

- أن يكون سهل الاستخدام .

- أن يكون بسيطًا لتستطيع جميع الفئات استخدامه .

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

- أن يوفر الحل المناسب للعمل المطلوب .
- على المصمم أن يفكر بنفس طريقة المستخدم .
- يجب الأخذ في الاعتبار عند تصميم أي منتج مبادئ الاستدامة أي إعادة استخدام المنتج او تدويره بعد استهلاكه حتي لا يؤثر على كوكب الأرض .

مجموعة التركيز :-

- مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في السوق ، فإذا ظهرت مشكلة في الاستخدام فهذا يعني انه يجب على المصممين العمل علي تحسين التصميم .

عناصر التصميم :-

(لون التصميم - شكل التصميم - حجم التصميم - تركيب التصميم)

أسئلة الموضوع الرابع (مبادئ التصميم الجيد)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطًا ومناسبًا لجميع الفئات . ()
- 2- شكل المنتج ليس من العناصر الأساسية للتصميم . ()
- 3- على المصمم أن يفكر بنفس الطريقة التي يفكر بها المستخدم . ()
- 4- يجب أن يراعي مصمم المنتج مبادئ الاستدامة . ()
- 5- يجب تصميم المنتج ليتم استخدامه مرة واحدة فقط . ()
- 6- لإتمام عمل أي منتج لابد من عمل تصميم له . ()
- 7- لابد من تجربة المنتج من خلال مجموعة التركيز قبل عرضه للبيع . ()

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

- 1- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يكون الاستخدام .

(سهل - معقد - صعب - مركب)

- 2- توجد مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتج قبل عرضه في الأسواق تسمى

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

(مجموعة التركيز - مجموعة التفكير - مجموعة المنفذين - مجموعة المخططين)

3- التصميم الجيد للمنتج هو الذي يمكن حتى لا يؤثر سلبيًا في كوكب الأرض .

(إلقاءه بعد استخدامه - إعادة تدويره - استخدامه مرة واحدة - إهماله بعد

الاستخدام)

4- يجب أن يراعى مصمم المنتج مبادئ للمنتج .

(الرأي - الاستدامة - الحياه - السوق)

5- يجب أن يتم تجربة المنتج من خلال مجموعة

(الإخراج - التمثيل - الإنتاج - التركيز)

عنوان الدرس :- (الموضوع الخامس) (الإعلان عن منتجك)

الحملة الإعلانية :-

- الإعلانات توفر المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات وأنه من دونها قد لا يعرف بعض الناس عن الأشياء المتوافرة لهم .

أهمية الإعلان :-

- نقل المعلومات عن منتج أو خدمة معينة .

- إعلام الناس وتثقيفهم وإقناعهم بالمنتج .

- مساعدة الناس على تذكر المنتج أو العمل التجاري .

الإعلان الناجح يجب ان تتوافر فيه بعض النقاط :-

- يعكس بشكل مستمر وواضح العلامة التجارية للشركة .

- يجذب ويلفت انتباه الناس .

- قابل للتصديق ومميز وفريد ولا ينسى .

التسويق الشفهي :-

إعداد أ/ رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

- هو أقناع بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين قاموا بتجريب هذا المنتج واقتنعوا به ويعتبر ذا مصداقية ولا ينسي .

أمور يجب أن تتبعها الشركات لضمان نجاح الحملة الاعلانية :-

- ابتكار شعار :- يجب أن يقتصر الشعار على بضع كلمات (ثلاث فقط) .

- القدرة على التنافس :- يجب معرفة كل المستجدات عن المنافسين للشركة لإعداد إعلانات بارزة وجذابة .

- الصدق في الإعلان :- يجب أن تكون المعلومات التي تعطيها الشركة في الإعلان صادقة وصحيحة ، وذلك لأن العملاء سيكتشفون عدم صدق المعلومات عند إعطاء معلومات خطأ في الإعلان ويعتبر ذلك من الأشياء غير القانونية .

أسئلة الموضوع الخامس (الإعلان عن منتجك)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة . ()
- 2- المعلومات الخطأ في الإعلان لا يعاقب عليها القانون . ()
- 3- يجب أن يكون الشعار أكثر من (5) كلمات . ()
- 4- الإعلان الناجح يلفت انتباه الناس . ()
- 5- سينجح الإعلان عندما لا تتوافر المعلومات المهمة عن المنتجات في الإعلان . ()
- 6- الإعلان الناجح يجب أن يكون مميزاً وفريداً . ()
- 7- يجب ان تكون صادقاً حتي يثق فيك العملاء . ()

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

- 1- إعطاء معلومات خاطئة في الإعلان يعتبر من الأشياء غير
(الفنية - القانونية - اللائقة - المؤلفه)
- 2- يتم اقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسوق
(الجيد - السيئ - الشفهي - المبتكر)

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

3- يجب أن يقتصر الشعار علي كلمات فقط .

(5 - 3 - 4 - 7)

4- يتم توفير المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات عن طريق

(الأفلام - المعلومات - الإعلانات - المسرحيات)

5- من الضروري معرفة كل جديد عن الشركة ليتم إعداد إعلانات جديدة .

(المنتجين - المستهلكين - المنافسين - المبتكرين)

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

نشأته:-

- ولد في محافظة الإسكندرية في مصر .
- درس الهندسة المعمارية في جامعة القاهرة .
- رفض تأثيرات العمارة الغربية وتأثر بدلاً من ذلك بالأنماط المحلية والتقاليد الريفية البسيطة .
- كان مهندسًا معماريًا وأستاذًا مصريًا ، غالبًا ما يشار إليه بلقب "مهندس الفقراء" .

أهم إنجازاته :-

- كان من أوائل الرواد في مجال العمارة المستدامة .
- شجع على استخدام مواد البناء الطبيعية مثل مادة الطين .
- درب السكان المحليين على صنع مواد البناء ساعدهم على تشييد مبانيهم ومساكنهم الخاصة .
- صمم أكثر من 170 مشروعًا متضمنة عقارات سكنية ومباني مجتمعية وخدمية مثل (المدارس والأسواق ودور العبادة) .
- شارك في تصميم قرية " القرنة الجديدة " في محافظة الأقصر لذا أصبح معترفًا به دوليًا حيث :-

إعداد / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

(أ) تم تشييد القرية بين 1946 و1952م وكان الهدف توفير مساكن ملائمة من الناحية البيئية وتكون منخفضة التكلفة .

(ب) تم تصميم كل الغرف في مساكن القرية بحيث تتمتع بعزل جيد وتهوية جيدة ، مع أسقف عالية وفناء مغلق وجدران مثقبة .

(ج) أطلق على هذا الأسلوب في التصميم اسم العمارة "الخضراء" أو "المستدامة" .

(د) تدهورت حالة المباني الاصلية في قرية " القرنة الجديدة " وأصبحت في حالة سيئة الآن لذلك شاركت منظمة اليونيسكو في محاولة حماية هذا الجزء من التاريخ المعماري منذ عام 2009م .
- أعجب المهندسون حول العالم بأساليب المهندس حسن فتحي بسبب تشجيعه على استخدام المواد والخامات التقليدية مع المبادئ المعمارية الحديثة.

عنوان الدرس :- (الموضوع السابع) (المستكشف النشيط "نيروبا راو")

نيروبا راو :-

- رسامة نباتية من الهند .
- تريد المساعدة على حماية الحياة النباتية الفريدة في الهند .
- تري صعوبة في فهم الأشخاص للنباتات والأشجار على الرغم من كونها حجر الأساس للبيئة الطبيعية والتي تعتمد عليها الحيوانات والطيور .
- قامت بتوثيق مشروعها عن النباتات والأشجار من خلال الرسم .
- تقوم برسم التفاصيل بدقة وتركز على الأجزاء المهمة في النباتات بما فيها الأوراق والأزهار والفاكهة والبذور .
- اشتهرت لوحاتها في العديد من الكتب الخاصة بالنباتات والحيوانات في الهند وايضًا على أغلفة الروايات الشهيرة .
- تعمل على كتاب للأطفال يتناول النباتات الغريبة والرائحة في الهند بما فيها النباتات السامة والنباتات أكله اللحوم ونبات الياقوت الذي تفوح منه رائحة اللحوم المتعفنة .

أسئلة الدرس السادس و السابع

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- أطلق على م حسن فتحي لقب مهندس الفقراء . ()
- 2- صمم المهندس حسن فتحي قرية القرنة الجديدة في الأقصر . ()
- 3- نيروبا راو رسامة نباتية من جمهورية مصر العربية . ()
- 4- ولد م حسن فتحي في محافظة الإسكندرية . ()

أختر مما بين القوسين :-

1- اشتهرت لوحات نيروبا في العديد من الكتب الخاصة في الهند وايضًا على أغلفة الروايات الشهيرة .

(بالنباتات والحيوانات - بالعلوم - بالصحة - بالفنون)

2- شارك م حسن فتحي في تصميم قرية " القرنة الجديدة " في محافظة لذا أصبح معترفًا به دوليًا .

(القاهرة - الأقصر - أسوان - الوادي الجديد)

3- قامت نيروبا بتوثيق مشروعها عن النباتات والأشجار من خلال

(الصور - الرسم - الحفر - الطبع)
