

دفتر تصميم

المحور الثالث

5

المدحت محمد نجيب



الفصل الدراسي

الثاني

الصف الخامس

العام الدراسي 2025 / 2026

المحور الثالث

إعداد مسٹر / مدحت محمد نجیب



**الأهداف العامة لمادة المهارات المهنية
للفصل الخامس الابتدائي
2025 / 2026**

- اكتساب الخبرات والمهارات التي تمكّنه من الإسهام في بعض الأعمال البسيطة في احتياجاته اليومية .
- التّعوّد على ترشيد الاستهلاك في الخامات والمواد المتاحة .
- المحافظة على المال العام .
- أن تكون لدى الطالب القدرة على حل المشكلات .
- تقدير قيمة التعاون والعمل في مجموعات صغيرة وكبيرة ومعايشه النجاح . والفشل وكسب احترام الآخرين في المواقف المختلفة .
- تحسين وتقدير القيمة الجمالية .
- حب العمل اليدوي وتقديره وممارسته .
- اكتساب بعض العادات الصحية عن طريق الممارسة .
- استثمار وقت الفراغ في هوايات مفيدة .
- توضيح أهمية التخطيط في إدارة الموارد .
- أن يتّعوّد الطالب على ترشيد الاستهلاك في الخامات والمواد .
- أن يكتسب بعض العادات الصحية السليمة .
- أن يتّعوّد الطالب على السلوك الحسن في تفاعلاته مع مكونات البيئة والأنسان والكائنات الحية .
- أن يقدر قيمة التعاون والعمل في مجموعات صغيرة وكبيرة ومعايشة النجاح والفشل واحترام الآخرين .
- أن يستطيع التعامل مع التكنولوجيا الحديثة بما يتناسب مع مراحل نموه .

مدرس المادة /

موجه المادة /

يعتمد مدير المدرسة



الأهداف الخاصة لتدريس مادة المهارات المهنية

للفصل الخامس الابتدائي

2025 / 2026

- تحقيق الانتماء الأسري من خلال :
 - (فهم حقوق وواجبات ومسؤوليات المتعلم كفرد في أسرته للمواقف والمناسبات المختلفة).
 - يهتم بالسلوكيات السليمة داخل وخارج المنزل.
 - يتعرف بالمهن المختلفة في المجتمع وأهميتها : (الصناعية والزراعية والتجارية و الطبية و أمناء المكتبات) .
 - التدريب على مهارة حل المشكلات العامة التي تواجه الأسر .
 - أن يتعود الطالب على السلوك الحسن في تفاعلاتة مع مكونات البيئة والأنسان والكائنات الحية.
 - القيام بالإصلاحات المنزلية و المشكلات في مجال الدراسة و التحديات التي تواجهها الأسرة .
 - التركيز على كيفية استخدام الموارد المحددة (الموارد المادية والموارد البشرية)
 - اكتشاف العالم من خلال الفنون المختلفة : (الموسيقى - المسرح - المشغولات الفنية)

مدرس المادة /

موجه المادة /

يعتمد / مدير المدرسة



جدول الحصص

ملاحظات	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	الفترة اليوم
					السبت
					الأحد
					الاثنين
					الثلاثاء
					الأربعاء
					الخميس

يعتمد، مدير المدرسة

موجه المادة

مدرس المادة

جدول الحصص

ملاحظات	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	الفترة اليوم
					السبت
					الأحد
					الاثنين
					الثلاثاء
					الأربعاء
					الخميس

يعتمد، مدير المدرسة

موجه المادة

مدرس المادة



المحور	الشهر	عدد الأسابيع	الأسبوع	المحتوى العلمي
	فبراير 2026	3 أسابيع	الأول	الدرس الأول : بدائل اللحوم الدرس الثاني : الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية
	مارس 2026	4 أسابيع	الثاني	الدرس الثالث : المقصف المدرسي
	أبريل 2026	4 أسابيع	الثالث	الدرس الرابع : الشراب الطبيعي و الصناعي الدرس الخامس: جولة داخل مصنع شراب الفاكهة
	مايو 2026	4 أسابيع	الرابع	الدرس السادس : اللبن الدرس السابع : سلامة الطعام وحفظه
			الخامس	الدرس الثامن : تفادي المخاطر أثناء العمل الدرس التاسع: الإسعافات الأولية وحالات الطوارئ
			السادس	الدرس العاشر: شخصيات مصرية مؤثرة (د / محمد أحمد غنيم) الدرس الحادى عشر : المستكشف النشط (السيدة لويز إيمانويل) مراجعة على المحور الثالث
			السابع	الدرس الأول : تصميم وتنسيق حديقة
			الثامن	الدرس الثاني : تصميم العلامات التجارية وطرق عرض السلع الدرس الثالث : عناصر العرض المسرحي
			التاسع	الدرس الرابع : شخصيات مصرية مؤثرة (نجيب محفوظ) الدرس الخامس : المستكشف النشط (توتيلومودومبا)
			العاشر	الدرس السادس : فن التطريز مشروع الفصل الدراسي الثاني + مراجعة على المحور الرابع
مدرس المادة	مايو 2026			امتحان آخر العام
مدير المدرسة				موجه المادة

المحور الثالث

الاليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	الفصل	التاريخ	الاليوم	اللحظات

بدائل اللحوم

موضوع الدرس (الأول)

أهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادرًا على ان :-

1. أحدد أمثلة عن البروتينات الحيوانية والبدائل النباتية .

2. أخطط لتناول وجبة نباتية صحية .

3. أختار بعض الأطعمة الجديدة التي لم أتناولها من قبل .



استخدام استراتيجية العصف الذهني

ما الأطعمة التي تتناولها باستمرار ؟ وأى منها نباتي ؟

لنتعلم - (النظام الغذائي المتوازن) ببدائل اللحوم:- (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

أولاً الألياف :- مصدرها من الفواكه والخضروات @ تساعد على الهضم @ وتنقل مخاطر الاصابة بأمراض القلب .

الخضروات الورقية : @ تساعد في السيطرة على ضغط الدم . @ تنظيم عمل الجهاز الهضمي .

@ الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم . @ تساعد على الاسترخاء .

البروتينات الحيوانية (المصدر الحيواني)



@ اللحوم . @ المأكولات البحرية . @ البيض . @ منتجات الألبان .

معظم الناس يأكلونها بسبب مذاقها المفضل على الرغم أنها تحتوى على دهون غير صحية ويمكن ان تسبب الاصابة

بأمراض القلب والسمنة المفرطة وكذلك يمكن ان يكون لها آثار طويلة المدى .

هناك أشخاص يفضلون ببدائل نباتية عوضا عن البروتينات الحيوانية .

النباتي المتوازن : لا يأكل اللحوم ولكنه يأكل :- @ البيض . @ منتجات الألبان . @ العسل .

النباتي الصرف : لا يأكل منتجات من مصدر حيواني .

بدائل المنتجات الحيوانية (البدائل النباتية) البروتين النباتي : فهي تحتوى على نسبة أقل من البروتين

وتوفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوى عليها المنتجات الحيوانية .

أولاً البقول : يعتبر أفضل مصدر للبروتين النباتي @ توفر دهون صحية @ مضادات الأكسدة فهي تساعد في تقليل الالتهابات

ثانياً الحبوب : تحتوى على نسبة عالية من البروتين - الألياف - فيتامينات - معادن - مضادات الأكسدة

ثالثاً الخضروات : تحتوى على نسبة منخفضة من البروتين وتتوفر : الفيتامينات - المعادن - الألياف

رابعاً المكسرات : مصدر جيد للبروتين وتشمل: الفيتامينات - الأملاح المعدنية - الدهون الصحية - الألياف - مضادات الأكسدة

بحاجة الى جهد أكبر	جيد	جيد جداً

مدرس المادة /



الى يومنا	التاريخ	الفصل	الحصة	اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	اليوم	الى يومنا

الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

موضوع الدرس (الثاني)

أهداف الموضوع

فى نهاية الموضوع يكون الطالب قادرًا على ان :-

1. أحدد الوجبات السريعة المعتادة .

2. أصف بعض التأثيرات السلبية للوجبات السريعة .

3. أناقش كيف تؤثر عمليات التسويق فى خيارات الناس للوجبات السريعة .

استخدام استراتيجية العصف الذهني

ما الأطعمة السريعة المفضلة لديك؟ وما شعورك بعد تناولها؟

- لنتعلم - (الطعام المفيد لصحتك)

(استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

قائمة الطعام :-

الإفطار :- بيضتان @ حبوب الشوفان @ عنب @ شرائح الخوخ .

الغداء :- فلفل أخضر @ محشى ورق عنب @ كشرى @ فول مدمس .

العشاء :- وجبة خفيفة مثل :- سمك مشوى @ أرز @ ملوخية .

مميزات الوجبات السريعة : سريعة التحضير @ طعمها رائع وشهي ولذيد مثل (البطاطس المقليه - البيتزا)

عيوب الوجبات السريعة :

تناول الكثير من الوجبات السريعة يشعرك بالقلق @ تضييف الكثير من السعرات الحرارية @ ليست زهيدة الثمن .

تحتوى على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح - يمكن ان تحتوى وجبة واحدة منها على اجمالي الاحتياجات اليومية

@ هذه الوجبة لن تجعلك تشعر بالشبع طوال اليوم @ هناك ضرر ناجم عن الطاقة العالية والدهون والملح والسكر

السعرات الحرارية :-

هي مقياس الطاقة الذى يمدنا بها الغذاء .

السبب فى إننا نشعر بأن هذه الوجبات السريعة طعمها شهياً ولذياً : كون أنها تحتوى على نسبة

عالية من السكريات والدهون

كذلك الإعلانات التى يشاهدها الناس عبر الانترنت وشاشات التليفزيون والمجلات .

التروعية من خطورة الوجبات السريعة :- يجب ان نختار العناصر التى تحتوى على نسبة منخفضة

من الطاقة والدهون والسكر والملح @ يجب على مطاعم الوجبات السريعة توضيح ما يحتوى عليه كل عنصر لهذه الوجبات

التفكير أولاً في الأطعمة الصحية التى يمكن ان نتناولها بدل هذه الوجبات السريعة فربما تكون هذه الوجبة ما نحتاج اليه فعلا

بحاجه الى جهد اكبر	جيد	جيد جداً

مدرس المادة /



الاليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	الحصة	الفصل	التاريخ	الاليوم	الملحوظات

المقصف المدرسي موضوع الدرس (الثالث)

أهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادرًا على ان :-

1. أصنف كيف يتم عرض السلع أو البضائع داخل مقصف المدرسة .

2. أصنف كيف يتم تخزين السلع أو البضائع في مقصف المدرسة بشكل آمن وسلامي .

3. أعطى توصيات لتطبيق احتياطات السلامة عند تخزين الطعام في مقصف المدرسة



استخدام استراتيجية العصف الذهني

اشرح طرق التخزين الفعالة للسلع أو للبضائع في مقصف المدرسة ؟ ما الذي أعجبك ؟

لنتعلم - (الطعام الجيد شكلاً ومذاقاً) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

يجب على طاقم المقصف المدرسي :-

• التأكد من جودة الوجبات طازجة .

• عرض الطعام بشكل ملفت للنظر .

• إضافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح .

• وضع صورة الشهادة الصحية لكل العاملين في المقصف في مكان ظاهر لصحه التلاميذ .

• تخزين الطعام بشكل آمن وسلامي وحمايته من التلوث والجراثيم .

طرق الحفاظ على ما يقدم بالمقصف المدرسي وذلك من خلال :-

• أواني للأطعمة الساخنة وأخرى للأطعمة الباردة .

• خرائن زجاجية للعرض لحماية الطعام من الحشرات والأتربيه .

• تواجد ورق التغليف أو الأكياس لحماية الطعام .

• الأطعمة غير المعبأة يتم حفظها داخل أواني حفظ مخصصة .

• فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية .



بحاجة الى جهد أكبر	جيد	جيد جداً

مدرس المادة /



الاليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	الفصل	الاليوم	التاريخ	الحصة	الفصل	الاليوم	الحصة	الفصل

موضع الدرس (الرابع)
أهداف الموضوع



فى نهاية الموضوع يكون الطالب قادرًا على ان :-

1. أعطى أمثلة عن الشراب الطبيعي الذى يستخدم فى المشروبات .
 2. أوضح الفرق بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي .
 3. أقارن بين القيمة الغذائية للشراب الطبيعي والشراب الصناعي .
- استخدام استراتيجية العصف الذهنى

ما أشهر المشروبات التي هي بنكهة الفاكهة والزهور في مصر؟ ومن أين نحصل عليها؟

لنتعلم - (مشروبات البرتقال المختلفة)

(استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

مقارنة بين أنواع عصائر البرتقال

يوجد ثلاثة أنواع من العصائر التي من الممكن أن نتناولها مع اختلاف القيمة الغذائية بينهم مثل :-

- @ عصير برتقال نقى طازج معصور فى نفس الوقت من فاكهة البرتقال :- يحتوى على أجزاء من لب البرتقال له مذاق البرتقال الطازج
- @ شراب البرتقال المعبأ بالمصانع فهو مصنوع من عصير البرتقال والسكر والماء والماء والمواد الحافظة ولونه ومذاقه مشابه للون العصير الطبيعي و لمذاقه ولكنه لا يحتوى على أجزاء من لب البرتقال ولكنه ليس برتقلاً طازجاً لتواجد المواد الحافظة به .
- @ شراب البرتقال الصناعى فهو سائل وفاتح اللون مذاقه سكرى جداً وله نكهة البرتقال ولكن رائحته او طعمه لا يشبهان رائحة وطعم العصير الطبيعي . ذلك لأنه لا يحتوى على عصير البرتقال بل على الماء والسكر ولون صناعى ونكهة صناعية ومواد حافظة .

أنواع العصائر :- عصائر طبيعية - عصائر صناعية

عصائر طبيعية :- مصنوعة من عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر .

عصائر صناعية :- مصنوعة من مادة ملونة صحيحة . فهي لا تحتوى على فاكهة أو زهور طبيعية .

يضيف الناس الماء الى العصائر لصنع الشراب في المنزل .

لا تحتوى العصائر الصناعية على فاكهة أو زهور طبيعية .



بحاجه الى جهد أكبر	جيد	جيد جداً

مدرس المادة /



| الى |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| الى |
| الى |
| الى |
| الى |



موضع الدرس (الخامس)

اهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادرًا على ان :-

1. أحدد المخاطر والعواقب عند تحضير الشراب الصناعي .
2. أقترح حلولاً للتغلب على العيوب التي تحدث أثناء عملية التصنيع .
3. أحضر الشراب من الفاكهة أو الزهور مع مراعاة تطبيق احتياطات الصحة والسلامة .

استخدام استراتيجية العصف الذهني

ما المنتجات التي يمكن تصنيعها من الفاكهة ؟

لنتعلم - (جولة داخل المصنع) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

عملية التصنيع

غسل الفاكهة جيداً في أحواض . @ وضع الفاكهة على سير متحرك ومن خلاله يتم فرز وإخراج الفاسد منها وبعدها تدخل على مرحلة الهرس للفاكهة الطازجة .

@ تقوم الآلات المخصصة بتصفية العصير وإزالة اللب والقشرة والبذور منها @ يختبر العمال جودة العصير @ تسخين العصير لقتل الميكروبات @ ثم يضاف إلى العصير الماء و السكر و لابد ان يكون العصير ساخنا حتى لا يفصل فيما بعد ويسهل خلطه وحتى لا تتكون الطبقات المنفصلتان @ ثم إضافة المادة الحافظة للعصير و التي تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب @ ثم مرحلة التعبئة والتغليف .

تحضير وتجهيز الشراب الصناعي : -

(جولة بغرفة أخرى لإعداد الشراب الصناعي)

تخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر لصنع الشراب ثم يخلط الشراب بالماء ثم تعبأ المشروبات في زجاجات بحيث

@ تعمق إحدى الآلات الزجاجات لقتل الميكروبات . @ تتحرك الزجاجات على السير المتحرك لتملاً .

@ تنقل الزجاجات المعلوقة إلى المكان الذي توضع فيه أغطيتها بإحكام لتجنب التلوث .

ويجب اتخاذ كافة التدابير الصحية حتى لا تتسبب الميكروبات الموجودة في الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها .

ملابس العمال داخل المصنع : -

يرتدى العمال خطاء للشعر وقفازات لحماية المنتج من التلوث وكذلك لحماية العمال تجنب العمال للحوادث من خلل : -

استخدام الآلات بشكل صحيح وتنظيفها من كميات العصير المنسكبة عليها بسرعة

و عدم ترك الأشياء على الأرض لعدم تعثر الآخرين وكذلك تجنب الحرائق عند استخدام الحرارة العالية .

بحاجة الى جهد أكبر	جيد	جيد جدًا

مدرس المادة /



ال يوم	الفصل	الحصة	اللحظات

موضع الدرس (السادس)

أهداف الموضوع

- في نهاية الموضوع يكون الطالب قادرًا على ان :-
1. أشرح أهمية اللبن للتغذية .
 2. أصف كيفية معالجة اللبن لجعله سليمًا للاستهلاك .
 3. أناقش كيفية معالجة التحقق مما إذا كان اللبن طازجاً وسليمًا .

استخدام استراتيجية العصف الذهني

أى من منتجات الألبان تفضل ؟ ولماذا ؟ هل هناك أى منتج لا تحبه ؟ ولماذا ؟
لنتعلم - (أهمية اللبن) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

أهمية اللبن



يحتوى اللبن على نسبة عالية من العناصر الغذائية والبروتينات والدهون والكريبوهيدرات والفيتامينات والأملاح المعدنية كما يمكن ان يساعد على النمو وحماية جهازنا المناعي .

يأتى اللبن من الأبقار والجاموس والماعز والأغنام والإبل والحيوانات الأخرى وتعتبر مصر من أحد أكبر منتجي لبن الجاموس فى العالم .

يصبح اللبن مغشواً عند إضافة :-



1. **الفور مالين**:- بعض البائعين يقوم بوضع إضافات خطيرة جداً في اللبن مثل مادة الفور مالين وهي مادة حافظة قوية وذلك لزيادة كمية أو ليبدو طازجاً .
2. **الماء** :- يتم وضع الماء على اللبن وبالتالي يكون كثيراً ومكبسه يكون أكثر .
3. **مادة النشا** :- تضاف لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانساً بعد نزع المادة الدهنية منه .

• لابد من التأكد من صلاحية اللبن قبل تناوله وذلك من خلال :-
التأكد من طعم ورائحة اللبن وكذلك التحقق من تاريخ الصلاحية وفي حالة عدم التأكد لابد من على عينة من اللبن .

وبعض الشركات تقوم بإضافة الألوان والنكهات وال المحليات الصناعية لكي يحب الأولاد مشروبات اللبن المختلفة بالكتاب المدرسي ثلث تجارب لمعرفة اللبن الصحي الصالح ليشربه الجميع من اللبن المضاف إليه بعض المواد مثل :- الماء أو مادة الفور مالين أو النشا .

بحاجة إلى جهد أكبر	جيد	جيد جداً

مدرس المادة /



الاليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	اللحظات

موضوع الدرس (السابع)

أهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادرًا على ان :-

1. أصف كيفية حفظ الطعام بشكل صحي وسلامي .
2. أعرف متى يكون المنتج الغذائي غير صحي .
3. أذكر المشكلات المتعلقة بسلامة الأغذية .



استخدام استراتيجية العصف الذهني

كيف يحفظ الناس الطعام ؟ لماذا من الضروري أن تكون قادراً على حفظ الطعام ؟

لنتعلم - (حفظ الطعام بشكل سليم) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

حفظ الطعام بشكل سليم

طرق حفظ الطعام



• @ التجميد .

• @ التبسترة .

• @ التفليح .

ويتم إضافة مواد حافظة في معامل التصنيع مثل :-

حمض الستريك أو حمض الأسكوربيك أو النتريت أو الكبريتيك لجعل الأطعمة تدوم لفترات أطول

ويجب حفظ الطعام بصورة جيدة حتى لا تتسرب طريقة الحفظ في نمو البكتيريا والعفن في الطعام إلى إصابة الناس بالمرض

ممارستات لسلامة الغذاء

المخللات السريعة :- يستخدم في تخليقها الملح والخل فقط ويكون جاهز للأكل في خلال بضع ساعات ويستمر لمدة أسبوع في الثلاجة .

التجفيف :- يزيل الرطوبة من الأطعمة مثل التجفيف باستخدام الهواء في الداخل والتجفيف في الشمس والتجفيف من خلال

الفرن وتتطلب جميع أشكال التجفيف مزيجاً من الرطوبة المنخفضة ودرجات الحرارة المرتفعة ودوران الهواء لإزالة الرطوبة

بحاجة إلى جهد أكبر	جيد	جيد جداً

مدرس المادة /



ال يوم	التاريخ	الفصل	الحصة	اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	الفصل	الحصة	ال يوم	ملاحظات

موضوع الدرس (الثامن)



تفادي المخاطر أثناء العمل

اهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادرًا على ان :-

- أحدد المخاطر التي يواجهها الحرفيون في العمل.
- أقدم اقتراحات حول كيفية تجنب الإصابة أثناء ممارسة أعمال النجارة والطلاء.
- أتدرب على احتياطات السلامة في مكان العمل.

استخدام استراتيجية العصف الذهني

ما الشيء الذي تود أن تصنعه ؟ ماذا ستفعل لتجنب إصابتك أثناء القيام بذلك ؟

لنتعلم - (احذر عند استخدام الأدوات) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

((احذر عند استخدام الأدوات))

الإرشادات الواجب اتباعها للوقاية من الإصابات أثناء العمل يجب أن - :



@ ارتداء نظارات واقية للعينين أثناء العمل في النجارة أو أثناء الطلاء.

@ إبقاء يديك بعيداً عن الشفرات أو الحواف الحادة أو أسلحة الآلات الكهربائية مثل :-
ريشة المثقب (البنط) وكذلك شفرات سلاح المنشار الكهربائي و جميع العدد الكهربائية ذات السلاح الحاد .

@ استخدام الشاوكوش بتأن وبطريقة صحيحة أثناء الطرق على المسامير.

@ الحرص عند استخدام الآلات الكهربائية مثل ماكينة الصنفرة والتأكد من ان الكهرباء مفصولة أثناء تغيير ورقة الصنفرة أو أثناء تغيير سلاح أي ماكينة كهربائية.

@ الحرص على تهوية مكان العمل بفتح النوافذ أثناء الدهان أو عملية الطلاء.

بحاجة إلى جهد أكبر	جيد	جيد جداً

مدرس المادة /



| الى |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| الى |
| الى |
| الى |
| الى |

موضوع الدرس (التاسع)



أهداف الموضوع

فى نهاية الموضوع يكون الطالب قادرًا على ان :-

1. أشرح الخطوات الازمة لتقديم الإسعافات الأولية .

2. أمارس مهام الإسعافات الأولية عند إصابة أحد ما .

3. أبحث عن الكتب المتعلقة بالصحة والسلامة فى المكتبة وأناقش ما فيها من معلومات .

استخدام استراتيجية العصف الذهنى

ماذا ستفعل إذا تعرض صديقك لإصابة أثناء تواجدك ؟ بم ستشعر ؟ وما الذى يمكنك فعله لتبقى هادئاً ؟

لنتعلم - (المساعدة فى حالات الطوارئ الصحية) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

الخطوات الأساسية الازمة لتقديم الإسعافات الأولية السريعة

أولاً تقييم الوضع - :

لابد من التحقق من نوع الإصابة التي أصيب بها الشخص من خلال التعرف هل هو فى وعيه و هل يستجيب ؟ هل يتتنفس ؟ هل ينرف ؟ هل حالته تسمح بتقديم المساعدة له ؟

ثانياً التخطيط للتدخل - :

إذا كانت الإصابة خطيرة يجب أولاً الاتصال بالإسعاف برقم (123) وحتى يصل المسعفون بسيارة الإسعاف
لابد ان نخطط لكيفية المساعدة .

ثالثاً تقييم الوضع - :

نرجع لفحص الشخص المصاب هل هو فى حاجة إلى مزيد من الإجراءات والتدابير ؟

رابعاً تقديم الإسعافات الأولية - :



يجب معالجة الإصابات والجروح الطفيفة فقط باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية .

بحاجة الى جهد أكبر	جيد	جيد جداً

مدرس المادة /



الاليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	الاليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	الاليوم	اللحظات

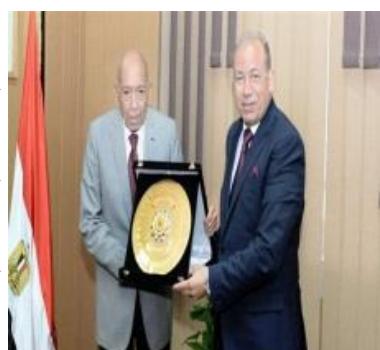
موضوع الدرس (العاشر)



د / محمد أحمد غنيم ولد العالم المصرى الدكتور محمد أحمد غنيم فى 17 مارس عام 1939م وكان متفوق فى دراسة الطب .
تخرج من كلية الطب جامعة القاهرة عام 1960م .
درس الجراحة بالإضافة إلى جراحة المسالك البولية .
ثم قرر ان يوسع نطاق معرفته وخبرته من خلال الدراسة والعمل فى مراكز طبية وجامعات مختلفة فى المملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية وكندا .
ثم عاد إلى مصر وعمل أستاذًا في جراحة المسالك البولية في جامعة المنصورة .
أهم إنجازاته - :

فى عام 1983م قام بتأسيس مركز أمراض الكلى والمسالك البولية (UNC) فى جامعة المنصورة وهو أول مركز في الشرق الأوسط لعلاج أمراض الكلى وقد قدم خدمات طبية وجراحية مجانية لآلاف المرضى .
وقد قام بنشر عدة كتب علمية ومنات من المقالات على الصعيد المحلي والعالمي .

قام بإجراء أول عملية لزراعة الكلى في مصر عام 1976م ومنذ تأسيسه للمركز قام بإجراء الآلاف من عمليات زراعة الكلى .



أجرى الدكتور غنيم بحوثاً علمية متقدمة عن زراعة الخلايا الجذعية وهي نوع من الخلايا التي تنشئ جميع أنواع الخلايا الأخرى مثل خلايا الكبد أو الكلى .
الجوائز التي حصل عليها :-

حصل على درجة الدكتوراه الشرفية في الطب من جامعة غوتينبرغ في السويد .
وهو أيضاً أستاذ زائر في العديد من الجامعات حول العالم .
@ حصل على العديد من الجوائز المحلية والعالمية مثل جائزة الدولة التقديرية في العلوم الطبية في مصر 1997م

وجائزة ميدالية سان بول من الجمعية البريطانية للمسالك البولية عام 1992م وجائزة الملك فيصل العالمية عام 1999م وجائزة مبارك في مجال الطب عام 2001م

جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى جهد أكبر

مدرس المادة /



ال يوم	التاريخ	الفصل	الحصة	ال يوم	التاريخ	الفصل	الحصة	ال يوم	ملاحظات

المستكشف النشط

موضوع الدرس (الحادى عشر)

أهداف الموضوع

- في نهاية الموضوع يكون الطالب قادرًا على ان :-
1. يوضح أهمية توفير الغذاء على المستوى المحلي .
 2. يحدد أهمية فحص الأغذية وسلامة الغذاء .
 3. يكتب خطة لإنشاء مطعم للأطعمة الصحية .



استخدام استراتيجية العصف الذهني

؟

ما الطعام الذي تحب تناوله ؟ هل هو جيد لصحة جسمك ؟

لنتعلم - (السيدة لويز إيمانويل مابولو) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

السيدة إيمانويل ما بولو

طاهية ومارعة ورائدة أعمال وبصفتها طاهية فإنها تستضيف فعاليات مختصة بعملية الطهي والتي

تتميز بطعم صحي ولذيد .

أسست مشروع الكاكاو في الفلبين وأهم أهدافه هي مساعدة المزارعين ليشعروا بالأمان من الناحية المالية مع ضمان وجود غذاء كاف للسكان في المستقبل .

ذودت المزارعين بشتلات الكاكاو وشجعتهم على زراعة الباميا واليقطين للحفاظ على خصوبة التربة .

حصلت على جائزة (أبطال الأرض الشباب) في إطار برنامج الأمم المتحدة للبيئة ومنتحت لقب أفضل مزارع شاب عام 2018م

نطط الحياة الصحي يشمل :

أولاً الطعام الصحي :- يجب اتباع نظام غذائي صحي لوقاية الجسم من العديد من الأمراض وتوفير الطاقة التي يحتاج إليها الجسم فيشمل النظام الغذائي الصحي على تقليل كل من :- الملح والسكر والدهون.

ثانياً النشاط البدني (ممارسة الرياضة) فيجب على الأطفال ممارسة الرياضة ساعة واحدة يومياً بينما البالغون نصف ساعة يومياً

دور مصر في تحقيق المزيد من الاكتفاء الذاتي وضمان الأمن الغذائي

• تعمل مصر على زيادة مساحة الأراضي المزروعة لتحقيق الاكتفاء الذاتي .

• استيراد المواد الغذائية يزيد من استخدام الوقود الأحفوري وغازات الاحتباس الحراري فحص الأغذية والمشروبات التي يتم تصنيعها أمر مهمًا للصحة .

تقوم الهيئة القومية لسلامة الغذاء باختبار الأغذية والمشروبات المصنوعة في المصانع



يتم تحليل محتويات المنتج وفحصها داخل المختبرات والمعامل للتأكد من عدم وجود عناصر ضارة مثل البكتيريا .

ويجب علينا كمستهلكين للمنتجات اختبارها عن طريق استخدام الحواس (البصر والشم واللمس والسمع) .

قراءة ملصق المنتج امر مهم جداً للتعرف على المكونات والعناصر الغذائية وتاريخ الإنتاج وتاريخ الصلاحية للمنتج.

بحاجه الى جهد أكبر	جيد	جيد جداً

مدرس المادة /



الصف الخامس

نماذج استرشادية ((للنشاط العملي))

النشاط الأول:

تعلمت أهمية اتباع نظام غذائي متوازن للصحة.

قم بإعداد قائمة للأطعمة المناسبة لعشاء نباتي صرف أو نباتي متوازن على أن تكون نصف هذه الأطعمة من الفواكه والخضراوات وربعها من البروتينات والربع الآخر من الحبوب الكاملة.

.....
1-الفواكه و الخضراوات:

.....
2-الحبوب الكاملة:

.....
3-البروتينات:

النشاط الثاني:

ما الذي يمكنك فعله لاستبدال عادة غذائية غير صحية بأخرى صحية؟

النشاط الثالث:

قم بإعداد ثلاثة قوائم مختلفة تصلح لعرضها داخل مقصف المدرسة.

النشاط الرابع:

ناقش أنواع الشراب المختلفة مع زميل لك في الفصل . ما الشراب المفضل لديك ؟
في رأيك , هل هو طبيعي أم صناعي؟
أيهما تعتقد أن له قيمة غذائية أكبر؟ و لماذا؟

النشاط الخامس:

قم بعمل لافتة إرشادية توضح فيها كيفية الحفاظ على المنتج سليماً و غير ملوث .

النشاط السادس:

بالاشتراك مع زملائك و تحت إشراف معلم المادة .

قم بإجراء ثلاثة تجارب للتحقق من وجود إضافات في اللبن .

مستعيناً بمعمل المدرسة .

النشاط السابع:

ما الأطعمة التي يمكنك حفظها في المدرسة؟

ما الخطأ الذي يمكن أن يحدث أثناء عملية الحفظ؟

وما الخطوات التي يجب أن تتخذها لجعل الأطعمة سليمة؟

النشاط الثامن:

اذكر احتياطات السلامة التي يجب اتباعها أثناء تقطيع الخشب .

النشاط التاسع:

ما مدى أهمية استخدام الحواس في اختبار المنتجات الطازجة و المصنعة على حد سواء ؟

النشاط العاشر:

بالتعاون مع زملائك قم بعمل نشاط جماعي لصنع قطعة فنية عن طريق إعادة تدوير القمامه
(الأكياس البلاستيكية , بكرات المناديل الورقية , الصحف , العلب المعدنية ,
.....)

تذكر أن :

السلامة تأتي أولاً .

لا تستخدم مادة حادة أو خطيرة

((جروب المهارات المهنية للجميع))

محافظة
ادارة
مدرسة
كشف غياب تلاميذ فصل () / ()
التعليمية
((المهارات المهنية))



م	اسم الطالب	فبراير	مارس	أبريل	مايو
.1					
.2					
.3					
.4					
.5					
.6					
.7					
.8					
.9					
.10					
.11					
.12					
.13					
.14					
.15					
.16					
.17					
.18					
.19					
.20					
.21					
.22					
.23					
.24					
.25					
.26					
.27					
.28					
.29					
.30					
.31					
.32					

مدرس المادة / موجه المادة / يعتمد / مدير المدرسة

)) جروب المهارات المهنية للجميع))

ایران اسلامی /جمهوری اسلامی ایران

محافظة 2025 - 2026 كشف درجات الترم الثاني لطلاب فصل (/)

ادارة التعليمية

مدرسة

(المهارات المهنية)