

دفتري تحضير

المحور الثالث

المدحت محمد نجيب



الفصل الدراسي

الثاني

الصف الخامس

للعام الدراسي 2025 / 2026

المحور الثالث

إعداد مستر / مدحت محمد نجيب



الأهداف العامة لمادة المهارات المهنية

للفيف الخامس الابتدائي

2025 / 2026

- اكتساب الخبرات والمهارات التي تمكنه من الإسهام في بعض الأعمال البسيطة في احتياجاته اليومية .
- التعود على ترشيد الاستهلاك في الخامات والمواد المتاحة .
- المحافظة على المال العام .
- أن تتكون لدى الطالب القدرة علي حل المشكلات .
- تقدير قيمه التعاون والعمل في مجموعات صغيره وكبيره ومعايشه للنجاح .
- 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 أهميه التخطيط في إداره الموارد .
- أن يتعود الطالب علي ترشيد الاستهلاك في الخامات والموارد .
- أن يكتسب بعض العادات الصحية السليمة .
- أن يتعود الطالب علي 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

للفيف الخامس الابتدائي

2025 / 2026

- تحقيق الانتماء الأسرى من خلال :
 - (فهم حقوق وواجبات ومسئوليات 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 تفاعلاته 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

((جروب المهارات المهنية للجميع))



جدول الحصص

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

يعتمد، مدير المدرسة

موجه المادة

مدرس المادة

جدول الحصص

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

يعتمد، مدير المدرسة

موجه المادة

مدرس المادة

((جروب المهارات المهنية للجميع))

توزيع منهج المهارات المهنية للصف الخامس الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2025 - 2026



المحور	الشهر	عدد الأسابيع	الأسبوع	المحتوى العلمي
المحور الثالث: الصحة والسلامة للجميع	فبراير 2026	3 أسابيع	الأول	الدرس الأول : بدائل اللحوم الدرس الثاني : الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية
			الثاني	الدرس الثالث : المقصف المدرسي
			الثالث	الدرس الرابع : الشراب الطبيعي و الصناعي الدرس الخامس : جولة داخل مصنع شراب الفاكهة
	مارس 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 الحادي عشر : المستكشف النشط (السيدة لويز إيمانويل) مراجعة على المحور الثالث
المحور الرابع : الرؤية الفنية للعالم	أبريل 2026	4 أسابيع	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
	مايو 2026			امتحان آخر العام

مدير المدرسة

موجه المادة

مدرس المادة

المحور الثالث

اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	ملاحظات

موضوع الدرس (الأول)

بدائل اللحوم

أهداف الموضوع



فى نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1. أحدد أمثلة عن البروتينات الحيوانية والبدائل النباتية .
2. أخطط لتناول وجبة نباتية صحية .
3. أختار بعض الأطعمة الجديدة التى لم أتناولها من قبل .

استخدام استراتيجية العصف الذهنى

ما الأطعمة التى تتناولها باستمرار ؟ وأى منها نباتى ؟

لنتعلم - (النظام الغذائى المتوازن) بدائل اللحوم :- (استخدام استراتيجية التعلم التعاونى)

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



الخضروات الورقية :- @ تساعد فى السيطرة على ضغط الدم . @ تنظيم عمل الجهاز الهضمى .

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

البروتينات الحيوانية (المصدر الحيوانى)

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

معظم الناس يأكلونها بسبب مذاقها المفضل على الرغم انها تحتوى على دهون غير صحية ويمكن ان تسبب الإصابة

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

هناك أشخاص يفضلون بدائل نباتية عوضاً عن البروتينات الحيوانية .

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



النباتى الصرف :- لا يأكل منتجات من مصدر حيوانى .

بدائل المنتجات الحيوانية (البدائل النباتية) البروتين النباتى : فهى تحتوى على نسبة أقل من البروتين

وتوفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوى عليها المنتجات الحيوانية .

أولاً البقول : يعتبر أفضل مصدر للبروتين النباتى @ توفر دهون صحية @ مضادات الأكسدة فهى تساعد فى تقليل الالتهابات

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

ثالثاً الخضراوات : تحتوى على نسبة منخفضة من البروتين وتوفر : الفيتامينات - المعادن - الألياف

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

جيد جداً	جيد	بحاجة الى جهد أكبر

مدرس المادة /

اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	ملاحظات

موضوع الدرس (الثاني) الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

أهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1. أحدد الوجبات السريعة المعتادة .
2. أصف بعض التأثيرات السلبية للوجبات السريعة .
3. أناقش كيف تؤثر عمليات التسويق في 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 وشهى ولذيذ مثل (البطاطس المقلية - البيتزا)

عيوب الوجبات السريعة :

تناول الكثير من الوجبات السريعة يشعرك بالقلق @ تضيف الكثير من السرعات الحرارية @ ليست زهيدة الثمن .

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

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

السرعات الحرارية :-

هى مقياس الطاقة الذى يمدنا بها الغذاء .

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

عالية من السكريات والدهون

كذلك الإعلانات التى يشاهدها الناس عبر الانترنت وشاشات التلفزيون والمجلات .

التوعية 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 فى الأطعمة الصحية التى يمكن ان نتناولها بدل هذه الوجبات السريعة فربما تكون هذه الوجبة ما نحتاج إليه فعلاً

جيد جداً	جيد	بحاجة الى جهد أكبر

مدرس المادة /



اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	ملاحظات

المقصف المدرسي

موضوع الدرس (الثالث)

أهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1. أصف كيف يتم عرض السلع أو البضائع داخل مقصف المدرسة .
2. أصف كيف يتم تخزين السلع أو البضائع في مقصف المدرسة بشكل آمن وسليم .
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 جوده 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 لصحة التلاميذ .
- تخزين الطعام بشكل آمن وسليم وحمايته من التلوث والجراثيم .
- طرق الحفاظ على ما يقدم بالمقصف المدرسي وذلك من خلال :-
- أوعية للأطعمة الساخنة وأخرى للأطعمة الباردة .
- خزائن زجاجية للعرض لحماية الطعام من الحشرات والأتربة .
- تواجد ورق التغليف أو الأكياس لحماية الطعام .
- الأطعمة غير المعبأة يتم حفظها داخل أوعية حفظ مخصصة .
- فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية .



جيد جداً	جيد	بحاجه الى جهد أكبر

مدرس المادة /

اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	ملاحظات

الشراب الطبيعي والصناعي

موضوع الدرس (الرابع)

أهداف الموضوع



في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1. أعطى أمثلة عن الشراب الطبيعي الذي يستخدم في المشروبات .
2. أوضح الفرق بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي .
3. أقرن بين القيمة الغذائية للشراب الطبيعي والشراب الصناعي .

استخدام استراتيجية العصف الذهني

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 في 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 والمواد الحافظة ولونه ومذاقه مشابه للون العصير الطبيعي و لمذاقه ولكنه لا يحتوى على أجزاء من لب البرتقال ولكنه ليس برتقالاً طازجاً لتواجد المواد الحافظة به .

@ شراب البرتقال الصناعي فهو سائل وفتح اللون مذاقة 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 صناعي 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 صحية . 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 .

جيد جداً	جيد	بحاجة الى جهد أكبر

مدرس المادة /

((جروب المهارات المهنية للجميع))

اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	ملاحظات



موضوع الدرس (الخامس) جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

اهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1. أحدد المخاطر والعوائق 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 تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب

@ 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 الى العصير الماء و السكر ولا بد ان يكون العصير ساخناً حتى لا يفصل فيما بعد ويسهل خلطه وحتى لا تتكون الطبقتان 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

@ تعقم إحدى الآلات الزجاجات لقتل الميكروبات . @ تتحرك الزجاجات على السير المتحرك لتماماً .

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

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

ملابس العمال داخل المصنع :-

يرتدى العمال غطاء للشعر وقفازات لحماية المنتج من التلوث وكذلك لحماية العمال

تجنب العمال للحوادث من خلال :-

استخدام الآلات بشكل صحيح وتنظيفها من كميات العصير المنسكبة عليها بسرعة

وعدم ترك الأشياء على الأرض لعدم تعثر الآخرين وكذلك تجنب الحروق عند استخدام الحرارة العالية .



جيد جداً	جيد	بحاجة الى جهد أكبر

مدرس المادة /



اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	ملاحظات

موضوع الدرس (السادس) اللبن

أهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-



1. أشرح أهمية اللبن للتغذية .
2. أصف كيفية معالجة اللبن لجعله سليماً للاستهلاك .
3. أناقش كيفية معالجة التحقق مما إذا كان اللبن طازجاً وسليماً .

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 والكربوهيدرات والفيتامينات والأملاح المعدنية كما يمكن ان يساعد على النمو وحماية جهازنا المناعى .

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

يصبح اللبن مغشوشاً عند إضافة :-

1. الفور مالين:- بعض البائعين يقوم بوضع إضافات خطيره جداً فى اللبن مثل مادة الفور مالين وهى مادة حافظة قوية وذلك لزيادة كميتة أو ليبدو طازجاً .
2. الماء :- يتم وضع الماء على اللبن وبالتالي يكون كثيراً ومكسبه 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 وفى حالة عدم التأكد لابد من غلى عينة من اللبن .

وبعض الشركات تقوم بإضافة الألوان والنكهات والمحليات الصناعية لكى يحب الأولاد مشروبات اللبن المختلفة .
بالكتاب المدرسى ثلاث تجارب لمعرفة اللبن الصحى الصالح ليشربه الجميع من اللبن المضاف إليه بعض المواد
مثل :- الماء أو مادة الفور مالين أو النشا .

جيد جداً	جيد	بحاجة الى جهد أكبر

مدرس المادة /

اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	ملاحظات

موضوع الدرس (السابع)

سلامة الطعام وحفظه

أهداف الموضوع

فى نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1. أصف كيفية حفظ الطعام بشكل صحى وسليم .
2. أعرف متى يكون المنتج الغذائى غير صحى .
3. أذكر المشكلات المتعلقة بسلامة الأغذية .



استخدام استراتيجيات العصف الذهنى

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

لنتعلم - (حفظ الطعام بشكل سليم) - (استخدام استراتيجيات التعلم التعاونى)
حفظ الطعام بشكل سليم

طرق حفظ الطعام

- @ التجفيف .
- @ التجميد .
- @ البسترة .
- @ التمليح .
- @ التعليب .

ويتم إضافة مواد حافظة فى معامل التصنيع مثل :-



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

ويجب حفظ الطعام بصورة جيدة حتى لا تتسبب طريقة الحفظ فى نمو البكتيريا والعفن فى الطعام إلى إصابة الناس بالمرض
ممارسات لسلامة الغذاء

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

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

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

جيد جداً	جيد	بحاجة الى جهد أكبر

مدرس المادة /

اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	ملاحظات

موضوع الدرس (الثامن)

تفادي المخاطر أثناء العمل

اهداف الموضوع

فى نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1. أحدد المخاطر التى يواجهها الحرفيون فى العمل.
2. أقدم اقتراحات حول كيفية تجنب الإصابة أثناء ممارسة أعمال النجارة والطلاء.
3. أتدرب على احتياطات السلامة فى مكان العمل.



استخدام استراتيجية العصف الذهنى

ما الشيء الذى تود أن تصنعه ؟ ماذا ستفعل لتجنب إصابتك أثناء القيام بذلك ؟
لنتعلم - (احذر عند استخدام الأدوات) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاونى)

((احذر عند استخدام الأدوات))

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

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

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

@ استخدام الشاكوش بتأن وبطريقة صحيحة أثناء الطرق على المسامير.

@ الحرص عند استخدام الآلات الكهربائية مثل ماكينة الصنفرة والتأكد من ان الكهرباء

مفصولة أثناء تغير

ورقة الصنفرة أو أثناء تغير سلاح أى ماكينة كهربائية.

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

جيد جداً	جيد	بحاجة الى جهد أكبر

مدرس المادة /

((جروب المهارات المهنية للجميع))

اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	ملاحظات

الإسعافات الأولية وحالات الطوارئ

موضوع الدرس (التاسع)

أهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1. أشرح الخطوات اللازمة لتقديم الإسعافات الأولية .
2. أمارس مهام الإسعافات الأولية عند إصابة أحد ما .
3. أبحث عن الكتب المتعلقة بالصحة والسلامة في المكتبة وأناقش ما فيها من معلومات .

استخدام استراتيجية العصف الذهني



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

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

الخطوات الأساسية اللازمة لتقديم الإسعافات الأولية السريعة

أولا تقييم الوضع - :

لا بد من التحقق من نوع الإصابة التي أصيب بها الشخص من خلال التعرف هل هو في وعيه وهل يستجيب ؟ هل يتنفس ؟ هل ينزف ؟ هل حالته تسمح بتقديم المساعدة له ؟

ثانياً التخطيط للتدخل - :

إذا كانت الإصابة خطيرة يجب أولاً الاتصال بالإسعاف برقم (123) وحتى يصل المسعفون بسيارة الإسعاف

لا بد ان نخطط لكيفية المساعدة .

ثالثاً تقدير الوضع - :

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

رابعاً تقديم الإسعافات الأولية - :

يجب معالجة الإصابات والجروح الطفيفة فقط باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية .



جيد جداً	جيد	بحاجة الى جهد أكبر

مدرس المادة /



اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	ملاحظات

موضوع الدرس (العاشر) شخصيات مصرية مؤثرة



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 أستاذاً فى جراحة المسالك البولية فى جامعة المنصورة .

أهم إنجازاته - :

فى عام 1983م قام بتأسيس مركز أمراض الكلى والمسالك البولية (UNC) فى جامعة المنصورة

وهو أول مركز فى الشرق الأوسط لعلاج أمراض الكلى وقد قدم خدمات طبية وجراحية مجانية لألاف المرضى .

• وقد قام بنشر عدة كتب علمية ومئات من المقالات على الصعيد المحلى والعالمى .

• قام بإجراء أول عملية لزراعة الكلى فى مصر عام 1976م ومنذ تأسيسه للمركز قام بإجراء الألاف من عمليات زراعة

الكلى .

• أجرى الدكتور غنيم بحثاً علمياً متقدماً عن زراعة الخلايا الجذعية وهى نوع من

الخلايا التى تنشئ جميع أنواع الخلايا الأخرى مثل خلايا الكبد أو الكلى .

الجوائز التى حصل عليها :-

حصل على درجة الدكتوراه الشرفية فى الطب من جامعة غوتنبرغ فى السويد .

وهو أيضاً أستاذ زائر فى العديد من الجامعات حول العالم .

@ حصل على العديد من الجوائز المحلية والعالمية مثل جائزة الدولة التقديرية فى

العلوم الطبية فى مصر 1997م

وجائزة ميدالية سان بول من الجمعية البريطانية للمسالك البولية عام 1992م وجائزة الملك فيصل العالمية

عام 1999م وجائزة مبارك فى مجال الطب عام 2001م

جيد جداً	جيد	بحاجة الى جهد أكبر

مدرس المادة /

اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	ملاحظات

المستكشف النشاط

موضوع الدرس (الحادى عشر)

أهداف الموضوع

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

استخدام استراتيجية العصف الذهنى

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

لنتعلم - (السيدة لويى إيمانويل مابولو) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاونى)

السيدة إيمانويل ما بولو

طاهية ومزارعة ورائدة أعمال وبصفتها طاهية فإنها تستضيف فعاليات مختصة بعملية الطهى والتي تتميز بطعام صحى ولذيذ .

أسست مشروع الكاكاو فى القلبين وأهم أهدافه هى مساعدة المزارعين ليشعروا بالأمان من الناحية المالية مع ضمان وجود غذاء كاف للسكان فى المستقبل .

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

حصلت على جائزة (أبطال الأرض الشباب) فى إطار برنامج الأمم المتحدة للبيئة ومنحت لقب أفضل مزارع شاب عام 2018م
نمط الحياة الصحى يشمل :-

أولاً الطعام الصحى :- يجب اتباع نظام غذائى صحى لوقاية الجسم من العديد من الأمراض وتوفير الطاقة التى يحتاج إليها الجسم
فيشمل النظام الغذائى الصحى على تقليل كل من :- الملح والسكر والدهون.

ثانياً النشاط البدنى (ممارسة الرياضة) فيجب على الأطفال ممارسة الرياضة ساعة واحد
ة يومياً بينما البالغون نصف ساعة يومياً

دور مصر فى تحقيق المزيد من الاكتفاء الذاتى وضمان الأمن الغذائى

- تعمل مصر على زيادة مساحة الأراضي المزروعة لتحقيق الاكتفاء الذاتى .
- استيراد المواد الغذائية يزيد من استخدام الوقود الأحفورى وغازات الاحتباس الحرارى فحص الأغذية والمشروبات التى يتم تصنيعها أمر مهماً للصحة.
- تقوم الهيئة القومية لسلامة الغذاء باختبار الأغذية والمشروبات المصنوعة فى 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.

جيد جداً	جيد	بحاجة الى جهد أكبر

مدرس المادة /



الصف الخامس

نماذج استرشادية ((للنشاط العملي))

النشاط الأول:

تعلمت أهمية اتباع نظام غذائي متوازن للصحة.
قُم بإعداد قائمة للأطعمة المناسبة لعشاء نباتي صرف أو نباتي متوازن على أن تكون نصف هذه الأطعمة من الفواكه والخضراوات و ربعها من البروتينات و الربع الآخر من الحبوب الكاملة.

- 1- الفواكه والخضراوات:
- 2- الحبوب الكاملة:
- 3- البروتينات:

النشاط الثاني:

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

النشاط الثالث:

قُم بإعداد ثلاث 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؟ ولماذا؟

النشاط الخامس:

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

النشاط السادس:

بالاشتراك مع زملائك و تحت إشراف معلم المادة .
قُم بإجراء ثلاث 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:

أذكر 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 قُم بعمل نشاط جماعي لصنع قطعة فنية عن طريق إعادة تدوير القمامة
(الأكياس البلاستيكية , بكرات المناديل الورقية , الصحف , العلب المعدنية ,
(.....)

تذكر أن :

السلامة تأتي أولاً .

لا تستخدم مادة حادة أو خطيرة

((جروب المهارات المهنية للجميع))

محافظة كشف غياب تلاميذ فصل (/) م 2025 - 2026
إدارة التعليمية
مدرسة
(المهارات المهنية)



م	أسم 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))

محافظة كشف درجات الترم الثاني لتلاميذ فصل (/) 2025 - 2026 م
 إدارة التعليمية
 مدرسة
 (المهارات المهنية)



م	الاسم	تقييم شهر فبراير			مجموع درجات الشهر			تقييم شهر مارس			مجموع درجات الشهر			تقييم شهر أبريل			مجموع درجات الشهر			
		النشاط	الحضور	الاستاذ	النشاط	الحضور	الاستاذ	النشاط	الحضور	الاستاذ	النشاط	الحضور	الاستاذ	النشاط	الحضور	الاستاذ	النشاط	الحضور	الاستاذ	
		4	6	10	20	4	6	10	20	4	6	10	20	4	6	10	20	4	6	10

يعتمد / مدير المدرسة

موجه المادة /

مدرس المادة /