

دفتر تحضير

المحور الثالث

4

المدحت محمد نجيب



الفصل الدراسي الثاني

الصف الرابع

للعام الدراسي 2025 / 2026

المحور الثالث

إعداد مستر / مدحت محمد نجيب



الأهداف العامة لمادة المهارات المهنية

للفص الرابع 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 قيمة التعاون والعمل في مجموعات صغيرة 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 إدارة 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
للسف الرابع 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

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



((جروب المهارات المهنية للجميع))



توزيع منهج المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2025 – 2026



محور	الشهر	عدد الأسابيع	الأسبوع	المحتوى العلمي
المحور الثالث: التربية الوطنية	فبراير 2026	3 أسابيع	الثاني	الدرس الأول : العناصر الغذائية الدرس الثاني : وجبة غذائية متوازنة
			الثالث	الدرس الثالث : نظام غذائي صحي الدرس الرابع : الطعام الغير صحي
			الرابع	الدرس الخامس : المحافظة على سلامة الطعام الدرس السادس : الشراب الطبيعي والشراب الصناعي
	مارس 2026	4 أسابيع	الخامس	الدرس السابع : السلامة في المطبخ الدرس الثامن : إعداد الطعام والشراب الصحي
			السادس	الدرس التاسع : الإسعافات الأولية والسلامة الدرس العاشر : السلامة في المنزل
			السابع	الدرس الحادي عشر : السلامة في استخدام الطلاء
			الثامن	الدرس الثاني عشر : شخصيات مصرية مؤثرة – مجدى يعقوب المستكشف النشاط : وصفية نزرين مراجعة على المحور الثالث
	أبريل 2026	4 أسابيع	التاسع	الدرس الأول : تصميم الحدائق وأنواع النباتات الدرس الثاني : العناية بالأقمشة والملابس
العاشر			الدرس الثالث : تصميم علامات تجارية الدرس الرابع : مبادئ التصميم الجيد	
الحادي عشر			الدرس الخامس : الإعلان عن المنتجات مشروع الفصل الدراسي الثاني	
الثاني عشر			الدرس السادس : شخصيات مصرية مؤثرة – حسن فتحى المستكشف النشاط : نيروبا راو مراجعة عامة 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)

أهداف الموضوع

- 1 في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-
أحدد العناصر الغذائية والأطعمة التي تحتوى عليها .
- 2 أوضح أهمية كل من العناصر الغذائية .
- 3 أصف منتجات الألبان والعناصر الغذائية المتوفرة فيها .

استخدام استراتيجية العصف الذهني

واع الطعام التي تذودك بالطاقة ؟

تعلم - (أنواع العناصر الغذائية) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

واع العناصر الغذائية:- فريدة سباحة ماهرة .وتعلم ان جسمها بحاجة إلى تناول وجبات صحية متوازنة إلى جانب التمرينات لك أنها بحاجة للحصول على أنواع العناصر الغذائية وكذلك ينطبق الأمر علينا جميعاً.

أنواع العناصر الغذائية

- الكربوهيدرات :- النشويات والسكريات .

سويات :- نجدها في الحبوب وبعض الخضراوات مثل البطاطس والأرز .

كربيات :- نجدها في الفواكه والعسل ويقوم جهازنا الهضمي أثناء الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكر الجلوكوز

. البروتينات :- نجدها في اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض والمكسرات والبقوليات .

. الألياف :- نجدها في الحبوب الكاملة والبقوليات والخضراوات والفواكه . فهي تساعد على ضبط السكر وعملية الهضم

. الفيتامينات :- يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعة ومقاومة الأمراض .

تامين A يساعد على تقوية النظر ونحصل عليه من البيض والسمك .

تامين C في الخضروات ويساهم في تعزيز مناعة الجسم على محاربة الأمراض .

- الأملاح المعدنية :- ومنها الكالسيوم والحديد .

ناج إلى الكالسيوم للمحافظة على العظام والأسنان . ونجده في اللبن والخضراوات الخضراء .

بر الحديد عنصراً مهماً للدم ونجده في اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الخضروات .

. الدهون :- الدهون من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات .

تحتوى كل من المكسرات والبيذور والزيتون والسمك والأفوكادو والفاصولياء على دهون صحية .

لك نجدها في اللحوم ومنتجات الألبان .

. الماء :- كل شئء نشربه أو نأكله يحتوى على الماء فهو يشكل حوالى 60 % من وزن الجسم فهو يساعد الجسم فى

نلص من السموم وفى امتصاص الفيتامينات .

جيد جداً	جيد	بحاجة إلى جهد أكبر

مدرس المادة /



((جروب المهارات المهنية للجميع))

اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	ملاحظات



وجبة غذائية متوازنة

موضوع الدرس (الثاني)

أهداف الموضوع

- 1 في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-
أشرح مكونات الوجبة الغذائية المتوازنة .
- 2 أضع مخططاً لوجبة غذائية صحية .
- 3 أفهم أهمية ممارسة الرياضة .

استخدام استراتيجية العصف الذهني

أنواع الطعام التي تساعدنا في البقاء بصحة جيدة ؟

لنتعلم - (تحقيق التوازن في طعامك اليومي) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

تحقيق التوازن في طعامك اليومي:-

علاء يجب ان يتناول وجبة غذائية متوازنة وشهية لذلك فقد قام بإعداد طبق كشرى وطبق سلطة وهي وجبة لذيذة ومتوازنة .
يتكون طبق الكشرى :- من العدس والحمص والبصل والطماطم وكذلك الأرز والمكرونة .
عندما نتناول وجبة طعام يجب ان تكون وجبة متوازنة .



بمعنى أنها يجب ان تتضمن مجموعة من أصناف الطعام وبكميات معينة .

وذلك ينطبق على الثلاث وجبات الرئيسية وكذلك الوجبات الخفيفة عندما تشعر بالجوع .

النظام الغذائي :-

الأجزاء المهمة في الوجبات الغذائية هي الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة .

الحبوب الكاملة توجد في الخبز الأسمر والبرغل والأرز البني والحمص .

وهناك بعض الأصناف يحظر إضافتها بكثرة وهي :- الزبدة - الزيت - السكر -

الملح

بعض النصائح الهامة التي يجب اتباعها غير التغذية الصحية

شرب 8 أكواب ماء يومياً - ممارسة الرياضة البدنية يومياً .

جيد جداً	جيد	بحاجة إلى جهد أكبر

مدرس المادة /

((جروب المهارات المهنية للجميع))

اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	ملاحظات

موضوع الدرس (الثالث) نظام غذائي صحي

أهداف الموضوع

- في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-
- أوضح كيف يكون الطعام صحياً .
- أشرح ما الذي يجعل الوجبة الغذائية متوازنة .
- أقدم اقتراحات مبدعة لإعداد أطباق غذائية صحية .

استخدام استراتيجية العصف الذهني

إذا علينا ان نأكل ؟ كم هي الكمية ؟

تعلم - (الطعام الجيد) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

طعام الجيد :- هو الطعام الذي يحتوى على الفيتامينات و المعادن ومنها :-

خضراوات داكنة اللون - الحبوب الكاملة - الفاكهة - البقوليات - المكسرات - منتجات الألبان - اللحوم الخالية من الدهون - الأسماك - البيض .

تكرار الوجبات السريعة :- هي وجبة غير صحية لأنها تحتوى على كميات كبيرة من الملح - السكر - الدهون

بعض الوجبات الصحية

كشوى :- هو من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية مثل :-

الحبوب الكاملة (الأرز والمكرونه) .

البروتينات (البقوليات) .

الخضراوات (الطماطم والبصل) .

ملوخية :- طبق مغذى ومشبع مصنوع من مرق الدجاج ملئ بأوراق الخضراوات الخضراء

لمحاشى :- طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذائية مثل الأرز والخضراوات

واللحم المفروم

ببيلة :- طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح والحليب والقليل من السكر .



جيد جداً	جيد	بحاجه إلى جهد أكبر

درس المادة /



((جروب المهارات المهنية للجميع))

اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	ملاحظات



موضوع الدرس (الرابع) أهداف الموضوع

- في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-
1. أتعرف على العوامل التي تجعل بعض الأطعمة غير صحية .
 2. أقارن بين الأطعمة الصحية وغير الصحية .
 3. أشارك في نقاش مع زملائي في الفصل حول الطعام الصحي وغير الصحي .

استخدام استراتيجية العصف الذهني

إذا كنت تمتلك مبلغاً من المال لتنفقه في شراء بعض الأطعمة فما الأطعمة التي تفضل شراؤها ؟ ولماذا ؟
لنتعلم - (المشكلة مع الوجبات السريعة) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

المشكلة مع الوجبات السريعة

يوسف يتناول بعض الوجبات السريعة بين الوجبات في بعض من الأحيان ويشعر بعدم الارتياح .
أمثله للوجبات السريعة :- (الدجاج المقلي - البطاطس المقليّة - المشروبات الغازية - الحلوى)
ريم أخت يوسف تفضل الوجبات الخفيفة مثل الترمس الذي يحتوي على نسبة عالية من البروتين أو الذرة المشوية الغنية بالألياف والفيتامينات والمعادن .

أسباب عدم صحة الوجبات السريعة

- @ لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الملح وأجسامنا تحتاج إلى نسبة بسيطة في نظامنا الغذائي من الملح .
@ تحتوي على نسبة كبيرة من السكر والكثير من السكر مضر لنا .
@ تحتوي على كميات كبيرة من الدهون وهي مضرّة لنا إذا تناولنا منها كمية كبيرة .
@ غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف فيها منخفضة .
@ لا تحتوي على الحبوب الكاملة أو على الكثير من الألياف .



بعض بدائل الوجبات السريعة المضرّة لتكون وجبات صحية :-
البطاطس المشوية بدلاً من البطاطس المقليّة .

الماء أو عصير الفاكهة الطبيعي الذي يحتوي على القليل من السكر بدلاً من المشروبات الغازية
وكذلك يمكننا ان نتناول البلبيلة أو حمص الشام .

جيد جداً	جيد	بحاجه إلى جهد أكبر

مدرس المادة /



((جروب المهارات المهنية للجميع))

اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	ملاحظات

موضوع الدرس (الخامس) المحافظة على سلامة الطعام

أهداف الموضوع

- 1 في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-
أفهم الحاجة للمحافظة على سلامة الطعام .
- 2 أصف إرشادات السلامة الغذائية .
- 3 أفهم الحاجة الى المحافظة على نظافة المطبخ .



استخدام استراتيجية العصف الذهني

لماذا يجب أن نحافظ على نظافة المطبخ ؟

لنتعلم - (الطعام الآمن للأكل) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

الطعام الآمن للأكل

- تفسد العديد من الأطعمة إن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة .
- وحتى إن لم تبد لنا فاسدة فقد يكون من الخطير تناولها .
- تعيش كائنات دقيقة مثل البكتيريا والعفن والفطريات في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام .
- تتغذى هذه الكائنات على السكريات والعناصر الغذائية الأخرى وتنمو في ظروف بيئية دافئة أو رطبة .
- يجب إبقاء الأطعمة باردة .
- ترك منتجات اللحوم خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حاراً ولمدة ساعتين عندما يكون الطقس أكثر برودة .
- فذلك يفسدها وقد تمرض إذا تناولتها .
- ترك الفواكه والخضروات خارج الثلاجة قد تبدأ بالتخمر بعد فترة من الوقت وتظهر بقع وتحمض وتجذب الذباب والحشرات الأخرى .
- وكذلك داخل الثلاجة معظم الطعام قد يبدأ بالتعفن إذا ترك لفترة طويلة .

إرشادات للمحافظة على سلامة الطعام :-

- استخدام المكونات الطازجة فقط . @ اللحوم ومنتجات الألبان تبقى في الثلاجة إلى ان يحين وقت خدامها . @ يجب غسل الفواكه والخضراوات وتخلص من الفاسد منها .
- أغسل يديك باستمرار واستخدم الصابون واشطفها بالماء جيداً .
- ارتد القفازات (وقم بغسلها أيضا) . @ امسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده .
- ضع الطعام الذي لم نستخدمه في الثلاجة ولا تتركه على البوتاجاز أو المنضدة .
- يجب ربط الشعر إلى الخلف أو نقوم بتغطيته في حالة إذا كان طويلاً .
- استخدم لوح تقطيع وسكيناً نظيفين واغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء على كل البكتيريا .



جيد جداً	جيد	بحاجة إلى جهد أكبر

مدرس المادة /



((جروب المهارات المهنية للجميع))

اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	ملاحظات

موضوع الدرس (السادس) الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

أهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1. أتعرف على المكونات والعناصر الغذائية في كل من الشراب الطبيعي والصناعي وأميز بينهما .
2. أحدد الحلول للمشكلات التي قد تنتج أثناء صناعة الشراب الطبيعي .
3. أتبع إجراءات السلامة المهنية في صنع منتجات الفاكهة .

استخدام استراتيجية العصف الذهني

أي شراب فاكهة تحب ؟ ولماذا ؟

لنتعلم - (التمييز بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

الشراب الطبيعي

مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي له فائدة صحية لأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية .

الشراب الصناعي

يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية يزودك بالطاقة بسبب الماء والسكر ولكن كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جداً .

يحتوى الشراب الصناعي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي

يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مركز يخلط مع الماء .

الشراب الصناعي والطبيعي الجاهز يتم خلطه في معامل المصانع خلط الشراب وتعبئته في زجاجات ليبيعه في المتاجر

الشرابين الطبيعي والصناعي آمنان للشرب ولكن الشراب الطبيعي صحي أكثر

طريقة إعداد الشراب وحفظه

1. تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة مما يساعد في القضاء على البكتيريا .
2. إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا .
3. أصبحت الآن زجاجات الشراب تدوم لوقت أطول من دون أن تفسد .

المشكلات التي تظهر أثناء صناعة الشراب

1. لون الشراب داكناً جداً بسبب أن السكر المستخدم في صناعته غير نظيف والحل استخدام السكر النظيف والصافي .

2. ظهور طبقتان منفصلتان طبقة صافية وطبقة عكرة بسبب ان السكر لم يخلط بالشكل الصحيح والحل إضافة السكر إلى السائل عندما يكون ساخناً ليسهل خلطه .

جيد جداً	جيد	بحاجة إلى جهد أكبر

مدرس المادة /



((جروب المهارات المهنية للجميع))

اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	ملاحظات

موضوع الدرس (السابع) السلامة في المطبخ



أهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

أحدد المخاطر المحتملة التي قد يصادفها في المطبخ .

أشرح كيفية الحفاظ على السلامة عند استخدام الأجهزة والأدوات .

أعد نصائح للحفاظ على السلامة عند استخدام أجهزة وأدوات أخرى في المنزل وأعراضها .

استخدام استراتيجية العصف الذهني

أهي بعض المخاطر التي تواجهها أثناء إعدادك الطعام في منزلك في المطبخ ؟ لماذا من المهم

ان تعرف كيفية الحفاظ على سلامتك؟

تعلم - (كيفية الحفاظ على سلامتنا في المطبخ) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

كيفية الحفاظ على سلامتنا في المطبخ

استخدام البوتاجاز بشكل يحافظ على سلامة الشخص . @ إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز .

توجيه مقابض الأواني بعيدا عن طرف البوتاجاز . @ عدم تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض

الطبخ .

تقطيع الطعام بعيداً عن اليد .

@ يجب إبقاء الأطعمة باردة .



أدوات الطهي

المقلاة المصنوعة من الألومنيوم

مميزاتها : مطلية بألوان مختلفة من الخارج وسعرها زهيد (رخيص) .

عيوبها : قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض إلى درجات حرارة عالية وتتبعث منها

جزئيات الألومنيوم في الطعام .

الأواني ذات الطلاء غير اللاصق

مميزاتها : تسخن بسرعة ولا يلصق الطعام بها فلا يحترق الطعام بسرعة ويسهل تنظيفها .

عيوبها : قد تكون سامة عند خدش الطلاء بسبب الطلاء غير اللاصق .

الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (الإستانلس)

@ صلبة ومتينة . @ تدوم لفترة طويلة جداً . @ خفيفة الوزن .

الأدوات البلاستيكية : يجب تجنب شرائها فأنها تضر البيئة وكذلك ممكن ان تذوب اذا تركت في إناء ساخن .

الملاعق :

يفضل شراء النوع المصنوع من الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح .

السيليكون لأنه مرن وغير لاصق فلا يخدش الأواني .

جيد جداً	جيد	بحاجة إلى جهد أكبر

مدرس المادة /



((جروب المهارات المهنية للجميع))

اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	ملاحظات

إعداد الطعام والشراب الصحي (الثامن)

أهداف الموضوع

- في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-
- يحدد أفضل الأساليب المتبعة لتنظيف الطعام وإعداده وطهيه وتقديمه .
- يتحدث عن أهمية المحافظة على سلامة الطعام .
- يشرح خطوات إعداد شراب طبيعي وصحي باتباع الأساليب الأفضل وتقديمه بطريقة تجعله صحياً وشهيئاً .



استخدام استراتيجية العصف الذهني

حدد بعض الأطعمة غير الصحية ولماذا تعتبر هذه الأطعمة غير صحية ؟

لنتعلم - (صحي ولذيذ) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

صحي ولذيذ

لإعداد طعام صحي وشهي يجب اتباع الخطوات الآتية :-

1. النظافة الصحية

- @ غسل اليدين جيداً ومسح كل الأسطح في المطبخ قبل بدء الطهي .
- @ غسل الفاكهة والخضراوات والدجاج والسّمك بشكل منفصل مستخدماً المياه النظيفة الجارية ووضعها في أوعية منفصلة .

2. الإعداد

- @ التحقق من الوصفة المراد إعدادها للتأكد من توفير كل المكونات التي تحتاج إليها .
- @ يمكنك الاستعانة بشخص بالغ أو كتب الطبخ عند إعداد طبق من مكونات لم تستخدمها من قبل
- @ التحقق من كميات المكونات المطلوبة .
- @ استخدام أدوات نظيفة لتقطيع الطعام وإعداده .



3. طرق الطهي

- @ تجنب قلي الأطعمة بالزيت لأن القلي يجعل الطعام دهنياً وغير صحي . @ يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك جيداً .
- @ عدم الإفراط في طهي الخضراوات لأن ذلك يقلل العناصر الغذائية المتوافرة فيها ولذلك يفضل سلق الخضراوات .

4. طريقة التقديم

- @ وضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم .
- @ إضافة الزينة إلى الطبق مثل شرائح ليمون أو الفلفل الحار أو أوراق البقدونس الخضراء لإضفاء لون على الطبق .

بحاجه إلى جهد أكبر	جيد	جيد جداً

مدرس المادة /



((جروب المهارات المهنية للجميع))

اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	ملاحظات

موضوع الدرس (التاسع) الإسعافات الأولية والسلامة

أهداف الموضوع

- نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-
يحدد العناصر الأساسية التي يجب أن تتوفر في حقيبة الإسعافات الأولية ويفسر الغرض من استخدامها .
يتعرف بعض الإجراءات الأساسية للإسعافات الأولية ويقترح كيف يجب الاستجابة في المواقف حيث الإسعافات الأولية ضرورية .
يتعرف ممارسات الأمن والسلامة في الأماكن العامة كالمكتبة مثلا .

استخدام استراتيجية العصف الذهني

ماهي حقيبة الإسعافات الأولية ؟ وما العناصر التي تتوفر فيها عادة ؟

لنتعلم - (استخدام الإسعافات الأولية) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

الإسعافات الأولية

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

كريم لعلاج اللدغات : يوضع على لدغات الحشرات لمعالجتها .

الرباط الطبي : للف الالتواءات وتثبيتها مثل حمالة الذراع .

الضمادات اللاصقة : لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة .

شريط لاصق جراحي : لتثبيت الرباط على الجرح .

الكمامات الباردة والساخنة : لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد أو ألم العضلات .

كريم مطهر : لتطهير الحروق والجروح والخدوش .

المقص : لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح .

(بم تفسر) ليس من الأمن ان تساعد شخصا مصابا في بعض المواقف ؟

@ حالات الحروق والكسور الخطيرة .

@ الحوادث الكبيرة مثل حوادث السير .

من مواد الإسعافات الأولية شائعة الاستخدام :

الشاش - المعقم - المقص - اللاصق الجراحي - الكريم المطهر لعلاج لسعة النحلة - الرباط الطبي

- الكمامة الباردة - الملقط الطبي - الشريط اللاصق الجراحي .

جيد جداً	جيد	بحاجة إلى جهد أكبر

مدرس المادة /



((جروب المهارات المهنية للجميع))

اليوم	التاريخ	الفصل	الحصّة	اليوم	التاريخ	الفصل	الحصّة	ملاحظات

موضوع الدرس (العاشر) السلامة في المنزل

أهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

- يحدد المخاطر التي يمكن ان تحدث في المنزل لا سيما فيما يتعلق بمرافق الخدمات مثل الكهرباء والغاز .
- يطبق بعض خطوات السلامة التي يجب اتخاذها في حالات الطوارئ في المنزل .
- يبحث عن خطوات السلامة للمخاطر الأخرى المحتملة ويشرحها .

استخدام استراتيجية العصف الذهني

- ل سبق ان رأيت في حياتك حالة طوارئ في المنزل متعلقة بالغاز أو الكهرباء ؟ ماذا حدث وكيف تعامل المختصون مع الموقف ؟
تعلم - (كيف نحافظ على السلامة في المنزل) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)
كننا ذلك من خلال التعرف على كيفية التصرف في الحالات والمواقف التالية :-

سرب الغاز الطبيعي

شممت رائحة غاز فهذا يشير إلى تسربه أو إلى ان مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل دون اشتعاله .

طوات الحفاظ على السلامة :

(في حالة تسرب الغاز غادر المنزل فوراً ولا تضيئ أى مصباح كهربى لكى لا تسبب الشرارة المنبعثة منه فى اشتعال حريق .

اتصل برقم طوارئ الغاز (129) فور خروجك من المنزل والابتعاد عنه .

لا تعد إلى المنزل إلا بعد أن تبلغك خدمة الطوارئ أن الوضع أصبح آمناً ويمكنك العودة.

يمكن ان يدوم انقطاع التيار ساعات أو أيام ويؤدى إلى تلف الأطعمة فى الثلاجة .

لوات الحفاظ على السلامة :

لا تفتح الثلاجة كى تحافظ على برودة الأطعمة بداخلها وتناول الأطعمة الطازجة أولاً .

أفضل بشكل آمن الأجهزة الإلكترونية من القابس لتجنب حدوث أى ضرر بسبب اندفاع الطاقة الكهربائية المفاجئة بشدة .

- تندلع الحرائق غالباً فى المنزل أثناء الطهى فى المطبخ ؟ ج - بسبب اشتعال الزيوت أو الدهون .

لوات الحفاظ على السلامة :

أطفى كل مفاتيح البوتاجاز . @ اتصل بخدمة الطوارئ (180) اذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق .

خدم غطاء المقلاة أو بيكربونات الصوديوم لإطفاء الحريق ولا تستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت .

جيد جداً	جيد	بحاجه إلى جهد أكبر

مدرس المادة /



((جروب المهارات المهنية للجميع))

اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	ملاحظات

موضوع الدرس (الحادى عشر) السلامة فى استخدام الطلاء

أهداف الموضوع

فى نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1. يشرح ويطبق احتياطات السلامة المهنية عند استخدام الطلاء فى المنزل .
2. يحدد الأدوات التى يحتاج إليها شخص ما لتنفيذ مشروع طلاء المنزل .
3. يقترح مشروع طلاء مدرسة موضحة كيفية وضع مخطط والعمل مع الآخرين وتنفيذ الطلاء بسلامة



استخدام استراتيجية العصف الذهنى

ترب فى غرفة فى منزلك قد تحتاج إلى طبقة جديدة من الطلاء. ما اللون الذى قد تختاره لطلانها ولماذا ؟
ما المواد التى قد تحتاج إليها ؟

تعلم - (اتبع طريقة خطوة خطوة) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاونى)

(طريقة خطوة خطوة)

طوة خطوة هى طريقة يتبعها النقاشون المحترفون وأى شخص يريد القيام بمشروع طلاء وتتضمن :-
ضع مخطط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء أن يبدو لأن اختيار لون الطلاء يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً .
فكير فى المعدات التى نحتاج إليها واحتياطات السلامة الواجب اتخاذها .

دد الأدوات والمواد التى تحتاج إليها

إحضار كل الأدوات والمواد التى تحتاج إليها مثل السلم وطلاء الجدران الداخلية وفرش طلاء بأحجام مختلفة وبكرة دهان .

فظ على السلامة فى استخدام السلم

التأكد من أن السلم فى حاله جيدة وأن كل درجاته ودعائمه مثبتة جيداً .
وضع ساقى السلم على سطح مستو لمنع سقوطه .

م نفسك :

ترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوية أثناء الطلاء الداخلى .

حماية العين والأنف واليدين بارتداء قفازات وقناع الغبار ونظارة الأمان .

طر اندلاع حريق

(يجب تخزين الطلاء بعيد عن مصادر الحرارة وفى مكان بارد وجاف بعيداً عن الأطفال والحيوانات الأليفة)

(التأكد من غلق أوعية الطلاء بإحكام .



جيد جداً	جيد	بحاجه إلى جهد أكبر

مدرس المادة /



((جروب المهارات المهنية للجميع))

اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	اليوم	التاريخ	الفصل	الحصة	ملاحظات

موضوع الدرس (الثاني عشر)

شخصيات مصرية مؤثرة

السير مجدى يعقوب

أهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1. التعرف بالمهارات والاهتمامات التي يمتلكها العاملين في المجال الطبي .
2. يتحدث عن كيف يمكن للناس أن يكونوا أكثر نشاطاً .
3. يشرح أهمية أن نكون أقوياء جسدياً وعقلياً .

استخدام استراتيجية العصف الذهني

ماهي المهارات والاهتمامات التي تعتقد أن على العاملين في المجال الطبي امتلاكها ؟

لنتعلم (السير مجدى يعقوب)

نشأته :-

ولد في محافظة الشرقية في مصر كان والده جراحاً يعمل في مجال الصحة العامة حصل على منحة دراسية لدراسة الطب في جامعة القاهرة في الخامسة عشر من عمره عمل في جميع أنحاء العالم بما في ذلك المملكة المتحدة ونيجيريا وأثيوبيا وجامايكا ومصر .

م إنجازاته :-

- (تأسيس أكبر برنامج زراعة قلب ورنه في العالم اجرى أكثر من 2500 عملية .
- (شارك في إجراء أول عملية قلب مفتوح على الإطلاق في نيجيريا أثناء عمله هناك .
- مؤسس جمعيه سلسله الأمل الخيرية التي تهتم في علاج قلب الأطفال في البلاد النامية بلاد التي دمرتها الحروب .

(أنشأ مؤسسة مجدى يعقوب لأمراض وأبحاث القلب التي أقامت مشروعاً طموحاً في مركز أسوان للقلب عمل حالياً على بناء مركز مجدى يعقوب العالمي في القاهرة الذي سيقوم بـ :

(تقديم علاج مجاني عالي الجودة للأطفال والشباب .

تدريب مكثف للأطباء والممرضات .

أبحاث رائدة في مجال أمراض القلب .

بحاجه إلى جهد أكبر	جيد	جيد جداً

مدرس المادة /



الصف الرابع الابتدائي

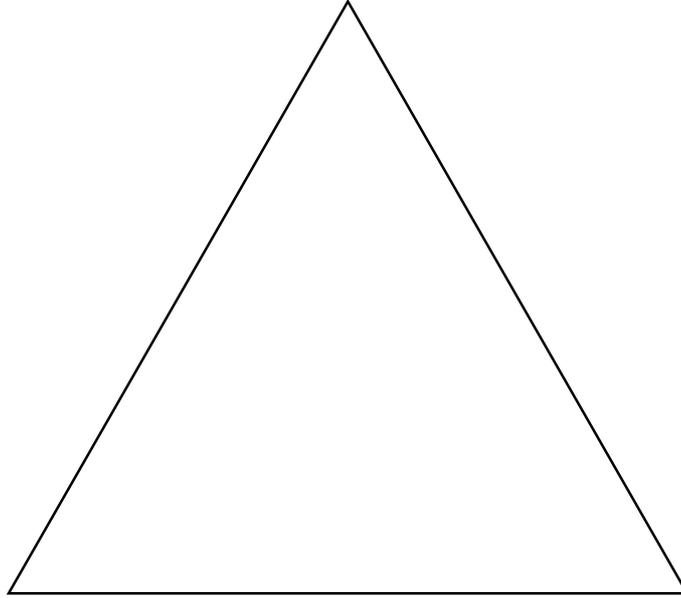
نماذج استرشادية

(النشاط العملي)

النشاط الأول:

تخيل أنك تعمل في وزارة الصحة و يتطلب عملك أن توضح بعض الإرشادات الغذائية المتوازنة, كيف يمكنك أن تستخدم مفهوم الوجبة الغذائية المتوازنة في رسم هرم غذائي . ضع أصناف الطعام التي ترى أن جسمك يحتاج إلى كميات كبيرة منها أسفل الهرم و الأنواع التي يحتاج إلى كميات أقل منها أعلاه.

أعرض هرمك على زملائك في الفصل



النشاط الثاني:

باستخدام شبكة الإنترنت أو منصة بنك المعرفة المصري .

أجب عن الأسئلة التالية:

1- ما المنتجات المصنوعة من اللبن؟

.....

2- أي من العناصر الغذائية متوفر في منتجات الألبان؟

3- ما الحيوانات التي نأخذ منها اللبن الذي يُستخدم لصنع هذه المنتجات؟

النشاط الثالث:

تخيل أنك تقوم بإعداد برنامج تليفزيوني عن الوجبات الغذائية المتوازنة و علاج السمنة (صحتي في وجبتي) اختر طبقاً غذائياً متوازناً و قم بمناقشته مع ضيوف البرنامج.

- طبقنا اليوم :
- مكوناته :
- العناصر الغذائية التي يحتوي عليها :

النشاط الرابع:

بالتعاون مع زملائك. قم بعمل لوحة إرشادية للمحافظة على سلامة الطعام لتعلق داخل غرفة الاقتصاد المنزلي بالمدرسة.

النشاط الخامس:

حضرت عيد ميلاد لصديق لك.
دون في كراستك. ما أنواع المشروبات التي تم تقديمها داخل الحفل؟
صف شكل و طعم الشراب المقدم. هل هو شراب طبيعي أم صناعي وأيها أفضل؟

النشاط السادس:

بالتعاون مع زملائك . قم بإعداد حقيبة إسعافات أولية لوضعها داخل الفصل.

ماذا يوجد في حقيبة الإسعافات الأولية؟

وكيف يمكن لهذه الأدوات أن تساعدنا خلال اليوم الدراسي؟

النشاط السابع:

حدد الأدوات و المواد التي تحتاج إليها لطلاع غرفتك بسلامة و أمان .

النشاط الثامن:

ما الأمور التي يجب أن تأخذها في الاعتبار عند التخطيط لإنشاء حديقة للأطفال؟

النشاط التاسع:

بالتعاون مع زملائك. اجمع عينات مختلفة من الأقمشة و قم بعمل ألبوم صور لها .

ألصق عينات الأقمشة موضعاً نوع كل منها و مصدره.

النشاط العاشر:

كيف يمكن للمهندسين المعماريين و المخططين مراعاة البيئة المحلية عند تصميم مشروعات البناء؟

مستعيناً بما يُعرف بالعمارة الخضراء (المستدامة)

((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					
.33					
.34					
.35					

يعتمد / مدير المدرسة

موجه المادة /

مدرس المادة /

