



التربيـة المهـنية

الـصف الخامس

الفـصل الـدرـاسي الثـانـي

5

فريق التـأـليف

د. موسى حبيب محمد (رئيساً)

د. يحيى سليمان زعاريـر د. دعاء عـليـ المـونـيـ مـ. رـيـاـ نـاظـمـ عـوـضـ

د. زبيـدة حـسـنـ أـبـوـ شـويـمـةـ (منـسـقاً)

الناشر: المركز الوطني لتطوير المناهج

يسـرـ المـركـزـ الوـطـنـيـ لـتـطـوـيـرـ الـمـنـاهـجـ استـقـبـالـ آـرـائـكـ وـمـلـحـوـظـاتـكـمـ عـلـىـ هـذـاـ الـكـتـابـ عـنـ طـرـيـقـ الـعـنـاوـيـنـ الـآـتـيـةـ:



06-5376262 / 214



06-5376266



P.O.Box: 2088 Amman 11941



@nccdJOR



feedback@nccd.gov.jo



www.nccd.gov.jo

قررت وزارة التربية والتعليم تدريس هذا الكتاب في مدارس المملكة الأردنية الهاشمية جميعها، بناءً على قرار المجلس الأعلى للمركز الوطني لتطوير المناهج في جلسته رقم (2025/8)، تاريخ 16/10/2025 م، وقرار مجلس التربية والتعليم رقم (2025/260)، تاريخ 4/12/2025 م، بدءاً من العام الدراسي 2025 / 2026 م.

ISBN: 978 - 9923 - 41 - 891 - 8

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية:
(2025/2/1173)

بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:

عنوان الكتاب: التربية المهنية، كتاب الطالب: الصف الخامس، الفصل الدراسي الثاني

إعداد/ هيئة: المركز الوطني لتطوير المناهج. - عمان: المركز، 2025

رقم التصنيف: 375.001

الطبعة: الطبعة الأولى

الواصفات: /تطوير المناهج/ /المقررات الدراسية/ /مستويات التعليم/ /المناهج/

عدد الصفحات: ج 2 (112) ص

يتحمل المؤلف كامل المسئولية القانونية عن محتوى مصنفه، ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية.

المراجعة العلمية

د. هشام الدعجة

تصميم وابراج

عبد الرحمن محمود التعمري

التحرير اللغوي

محمد صالح شنيور

قائمة المحتويات

الصفحة

5

المقدمة

6

الوحدة (1): المهارات الحياتية

01



8

الدرس (1): مشاعري وعاداتي الصحية

15

الدرس (2): أفكري طريقي للإبداع

20

الوحدة (2): الزراعة

02



22

الدرس (1): حفظ الأغذية

31

الدرس (2): أساليب تنسيق الحدائق

38

الدرس (3): زراعة الحدائق

44

الوحدة (3): الاقتصاد المنزلي

03



46

الدرس (1): التطهير والتعقيم في المنزل

54

الدرس (2): وجبة غذائية صحية

66

الوحدة (4): رياضة الأعمال

04



68

الدرس (1): دورة المشروع الريادي

74

الوحدة (5): السلامة والصحة والبيئة

05



76

الدرس (1): طرق الوقاية من المشكلات الصحية

83

الدرس (2): التعامل مع الأدوية في المنزل

90

الوحدة (6): الصناعة

06



92

الدرس (1): إعادة التدوير البلاستيكي

100

الوحدة (7): الفنادق

07

102

الدرس (1): الخدمات الفندقية



المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلوة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، وبعد؛ فانطلاقاً من إيمان المملكة الأردنية الهاشمية الراسخ بأهمية تنمية قدرات الإنسان الأردني، وتسلیحه بالعلم والمعرفة؛ سعى المركز الوطني لتطوير المناهج، بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم، إلى تحدیث المناهج الدراسية وتطويرها، لتكون معيناً للطلبة على الارتقاء بمستواهم المعرفي، ومجاراة أقرانهم في الدول المتقدمة.

يعد كتاب التربية المهنية للصف الخامس واحداً من الكتب الدراسية التي تُعنى بتنمية استعداد الطلبة وقدراتهم و Miyahem للتجاه نحو المهن، وتنمية مهارات التواصل والاتصال وحل المشكلات، وإكساب الطلبة المفاهيم المهنية، والاتجاه الإيجابي نحو المهن والتعليم المهني، والمفاهيم العابرة للمواد الدراسية، والإفادة من الخبرات الوطنية في عمليات الإعداد والتأليف وفق أفضل الطرائق المتبعة عالمياً؛ لضمان انسجامها مع القيم الوطنية الراسخة، وتلبيتها لاحتياجات طلبتنا والكوادر التعليمية.

وتأسيساً على ذلك، فقد اعتمدت في تأليف الكتاب دورة التعلم الخمسية المبنية من النظرية البنائية التي تمنح الطلبة الدور الأكبر في العملية التعليمية، وتمثل مراحلها في التهيئة، والاستكشاف، والشرح والتفسير، والإثراء والتوسع والتقويم. ويعزز محتوى الكتاب في تكوين حسٌ مهني عند الطلبة، واستخدام مهارات الاستقصاء، واللحظة، والتصنيف، والترتيب والتسلسل، والمقارنة، والتوقع، والتواصل. ويحتوي أسئلة متنوعة تراعي الفروق الفردية، وتنمي مهارات التواصل وحل المشكلات، وجمع البيانات وتدوينها.

يحتوي الفصل الدراسي الثاني من الكتاب على سبع وحدات وفق المجالات السبعة التي يشملها كتاب التربية المهنية، هي: المهارات الحياتية، الزراعة، الاقتصاد المنزلي، ريادة الأعمال، السلامة والصحة والبيئة، الصناعة، الفنادق. وتشتمل كل وحدة على مجموعة من الأنشطة والمشاريع والمسابقات التي تشي بالجانب العملي من المادة.

ونحن إذ نقدم هذه الطبعة التجريبية من الكتاب، فإننا نأمل أن يُسهم في تحقيق الأهداف والغايات النهائية المنشودة لبناء شخصية الطالب/ الطالبة، وتنمية اتجاهات حب التعلم واكتساب المفاهيم المهنية، والاتجاه الإيجابي نحو المهن والتعليم المهني، فضلاً عن تحسين الكتاب؛ بإضافة الجديد إلى محتواه، والأخذ بملحوظات المعلمين والمعلمات، وإثراء أنشطته المتنوعة.

والله ولی التوفيق

المركز الوطني لتطوير المناهج

الوَحْدَةُ الْأُولَى

المَهَارَاتُ الْحَيَاتِيَّةُ

1



يُسِّهِمُ التَّفْكِيرُ الْإِيجَابِيُّ، وَالتَّعْبِيرُ السَّلِيمُ عَنِ الْمَشَايِرِ، وَالتَّزِامُ الْعَادَاتِ
الصَّحِّيَّةِ الْيَوْمَيَّةِ فِي أَنْ تُصْبِحَ حَيَاةُنَا أَكْثَرَ تَوازُّنًا وَسَعَادَةً.

الْفِكْرَةُ
الْعَامَّةُ

قائمة الدروس:

الدرس (1): مشاعري وعاداتي الصحيحة.

الدرس (2): أفكري طريقي للابداع.



أَتَهْيَا

أَتَأْمَلُ الشَّكْلَ الْأَتَيَ، ثُمَّ أُجِيبُ عَمَّا يَلِيهِ بِرَسْمِ الْوَجْهِ
الْتَّعْبِيرِيِّ الْمُنَاسِبِ لِلشُّعُورِ فِي مَوْقِفِ السَّعَادَةِ، أَوِ الْخُوفِ،
أَوِ الْحُزْنِ، أَوِ الغَضَبِ:



خائفٌ

سعيدٌ

حزينٌ

غاضبٌ

الشَّكْلُ (1): الْوَجْهُ التَّعْبِيرِيَّةُ.

الْفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ

- التَّعْبِيرُ السَّلِيمُ عَنِ الْمَشاعِرِ، وَاتِّبَاعُ
الْعَادَاتِ الصَّحِيَّةِ يُسْهِمُانِ فِي
تَحْقِيقِ السَّعَادَةِ وَالرَّضَا فِي الْحَيَاةِ.

ما زَلْنَا سَأَعْلَمُ؟

- التَّعْبِيرُ عَنِ الْمَشاعِرِ بِطَرِيقَةٍ
سَلِيمَةٍ.

- تَطْبِيقُ الْعَادَاتِ الصَّحِيَّةِ الْيَوْمَيَّةِ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُضْطَلَاتُ

- Emotions
- الْمَشاعِرُ
- الْعَادَاتُ الصَّحِيَّةُ

Healthy Habits

الْقِيمُ وَالِاتِّجَاهَاتُ

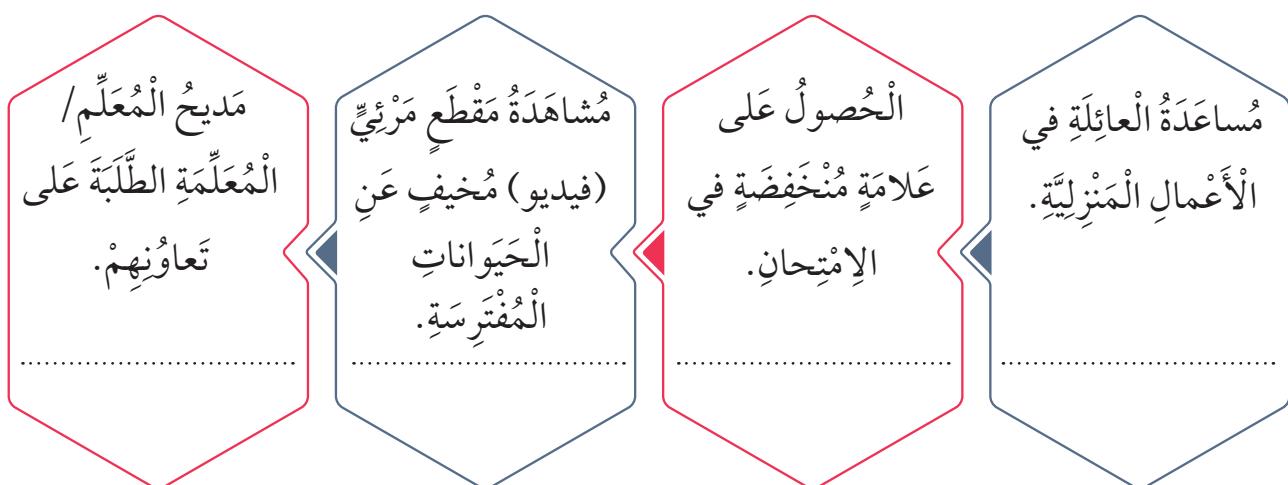
- الإِحْتِرَامُ، الْإِيجَابِيَّةُ، الْوَعْيُ
الصَّحِيُّ.

- عِنْدَ الْفَوْزِ فِي مُسَابِقَةِ التَّرْبِيَةِ الْمِهْنِيَّةِ قَدْ أَشْعُرُ بِ... .
- عِنْدَمَا أَكُونُ بِمُفْرَدٍ فِي مَكَانٍ غَيْرِ مَأْلُوفٍ قَدْ أَشْعُرُ بِ... .
- حِينَ أَتَعَرَّضُ لِلْسُّخْرِيَّةِ مِنْ شَخْصٍ أَمَامَ الْآخَرِينَ قَدْ أَشْعُرُ بِ... .
- عِنْدَ الْفَوْزِ فِي لُعْبَةٍ أَوْ تَحْدِيدٍ، مِثْلِ الشَّطَرْنَجِ أَوْ كُرَةِ الْقَدَمِ أَوْ حَلَّ لُغْزٍ، قَدْ أَشْعُرُ بِ... .



مَوَاقِفُ وَمَشَاعِرُ

أَتَعَاوَنُ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي عَلَى تَأْمُلِ الْمَوَاقِفِ الْآتِيَّةِ، ثُمَّ نَصِفُ الْمَشَاعِرَ شَفَوِيًّا أَمَامَ زُمَلَائِنَا / زَمِيلَاتِنَا بِاسْتِخْدَامِ الْوَجْهِ التَّعَبِيرِيِّ لِلْمَشَاعِرِ:



الشَّكْلُ (2): مَوَاقِفُ وَمَشَاعِرُ.

خطوات العمل:

1 يعرض المعلم / المعلمة مجموعه من المشاعر (السعادة، الخوف، الحزن، الغضب) المرتبطة في المواقف الواردة في الشكل (2).

2 أناقش مع زملائي / زميلاتي المشاعر المرتبطة بكل موقف، وندرّب على التعبير عنها بالكلمات بأسلوب صحيح وإيجابي:

كيف عبرت عنها	السبب	الشعور	الموقف
أنا أشعر (بالغضب) عندما (يسخر مني شخص أمام الآخرين)، وأرغب في (أن يعتذر لي).	لأنه لم يحترمني.	الغضب	التعرض للسخرية من شخص أمام الآخرين.
أنا أشعر (بالسعادة) عندما (أساعد عائلتي في أعمال المنزل)، وأرغب في (أن أساعدهم مجدداً).	لأنني أحقق فائدة لعائلتي، وأشار كهم المسؤولية.	السعادة	مساعدة العائلة في الأعمال المنزلية.
أنا أشعر (عندما، وأرغب في).		الحزن	
أنا أشعر (عندما، وأرغب في).		الخوف	

الشكل (3): بطاقة المشاعر.

3 أطبق وصف مشاعري الخاصة حسب تصنيف بطاقة المشاعر: أنا أشعر (.....عندما، وأرغب في).

4 أستطيع أن تميز المشاعر والتعبير السليم عنها يساعدنا على فهم أنفسنا والتواصل الجيد مع الآخرين.

العادات الصّحيّة الْيَوْمِيّةُ وَالتَّعْبِيرُ عَنِ الْمَشَايِرِ

العادات الصّحيّة الْيَوْمِيّةُ وَالتَّعْبِيرُ عَنِ الْمَشَايِرِ يُسْهِمُانِ فِي تَحْقِيقِ الْعَافِيَّةِ (وَهِيَ الْمُحَافَظَةُ عَلَى جِسْمِي قَوِيًّا وَصِحِيًّا، وَعَقْلِي مُرْتَاحًا، وَمَشَايِرِي سَعِيَّةً، وَعَلَاقَاتِي طَيِّبَةً مَعَ الْآخَرِينَ)، وَذَلِكَ بِمُرَاعَاةِ أَرْكَانِ الْعَافِيَّةِ الْأَتِيَّةِ:

1 الْإِهْتِمَامُ بِصِحَّةِ الْجِسْمِ (جِسْمِي الْقَوِيُّ)



بِالتَّغْذِيَّةِ السَّلِيمَةِ وَالطَّعَامِ الصَّحِيِّ، وَالنَّظَافَةِ الشَّخْصِيَّةِ، وَالنَّوْمِ بِشَكْلٍ كافٍ، وَالنَّشَاطِ الْبَدَنِيِّ الْمُنْتَظَمِ بِمُمَارَسَةِ الرِّياضَةِ.

2 الْإِهْتِمَامُ بِالصِّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ (قَلْبِي السَّعِيد)



عَنْ طَرِيقِ فَهْمِ الْمَشَايِرِ، وَالتَّعْبِيرِ السَّلِيمِ عَنْهَا بِالْتَّحَدُثِ مَعَ الْوَالِدِيْنَ، وَالْقُرْبِ مِنَ اللَّهِ تَعَالَى بِالصَّلَاةِ وَقِرَاءَةِ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ، أَوْ مُمَارَسَةِ هِوَايَةِ مُفَضَّلَةٍ (مِثْلِ الرَّسْمِ، وَالْمُوسِيقَا، وَالْكِتَابَةِ).

3 إِنْبَاعُ الْعَلَاقَاتِ الْطَّيِّبَةِ (عَلَاقَاتِي مَعَ الْآخَرِينَ)



عَنْ طَرِيقِ التَّعَاوُنِ مَعَهُمْ، وَاحْتِرَامِهِمْ.

4 تَحْفِيْزُ الْإِبْدَاعِ وَتَنْمِيَةِ التَّفْكِيرِ (عَقْلِيَّ الذِّكْيُّ)



عَنْ طَرِيقِ حُبِّ الْقِرَاءَةِ، وَتَعْلِمِ أَشْيَاءَ جَدِيدَةٍ، إِذْ تُعَدُّ كُلُّ فِكْرَةٍ جَدِيدَةٍ خُطْوَةً نَحْوَ الْإِبْدَاعِ (أَفْكَرُ، أَجْرَبُ، أَبْدَعُ). فِي التَّرْبِيَّةِ الْمِهْنِيَّةِ يَظْهَرُ الْمُبْدِعُونَ وَالْمُبْدِعَاتُ عِنْدَمَا يَسْتَخْدِمُونَ عُقُولَهُمْ وَأَيْدِيهِمْ مَعًا.

أركان العافية

قلبي السعيد

علاقاتي الطيبة
مع الآخرين

جسمي القوي

عقلي الذكي

الشكل (4): أركان العافية.

اتحقق ✓

أوضح أركان العافية.

عاداتي الصحية

نشاط 2

خطوات العمل:

- يعرض المعلم / المعلم مجموعة من العادات الصحية، مثل: أنا بشكل كاف، أتناول فطوراً صحيحاً، أشرب الماء، أقرأ كتاباً، أحلى لغزاً، أقضي وقتاً أقل أمام الشاشات، أعيش مشارعي بهدوء، أساعد عائلتي، أشارك أصدقائي / صديقاتي العادات الصحية التي أتبعها بشكل يومي، أصغي لآخرين لتعرف عادات صحية جديدة.
- أصل بين العادات الصحية وأركان العافية المناسبة.

جسمي القوي.



قلبي السعيد.

عقلي الذكي.

3 أَعْبَرِ بِلُغَتِيِّ الْخَاصَّةِ عَنْ عَادَاتِيِّ الصَّحِيحَةِ الْيَوْمِيَّةِ أَمَامَ زُمَلَائِيِّ / زَمِيلَاتِيِّ.



التَّعْبِيرُ عَنِ الْمَشَاعِرِ



إِنَّ تَجَاهِلَ الْمَشَاعِرِ السَّلْبِيَّةِ (مِثْلُ: الْغَضَبِ، وَالْحُزْنِ، وَالْخَوْفِ) وَإِخْفَاءِهَا، قَدْ يُؤَدِّي مَعَ مُرُورِ الْوَقْتِ إِلَى ظُهُورِ أَعْرَاضٍ مَرَضِيَّةٍ، مِثْلٍ: الصُّدَاعُ، وَمُشْكِلَاتِ الْجِهازِ الْهَضْمِيِّ، وَضَعْفِ جِهازِ الْمَنَاعَةِ، وَضَعْفِ الثَّقَةِ بِالنَّفْسِ، إِضَافَةً إِلَى الْقَلَقِ وَالْتَّوْتُرِ. يَنْبَغِي لِلْفَرْدِ أَنْ يَتَعَلَّمَ كَيْفَ يَعْبُرُ عَنْ مَشَاعِرِهِ بِالطُّرُقِ الصَّحِيحَةِ، مِثْلٍ: التَّحَدُّثُ مَعَ الْوَالِدِينِ، وَالرَّسِّمِ، وَالْتَّلَوِينِ.

أَتَحَدَّثُ أَمَامَ زُمَلَائِيِّ / زَمِيلَاتِيِّ عَنْ طُرُقِ التَّعْبِيرِ الصَّحِيحَةِ عَنِ الْمَشَاعِرِ، بِمُسَاعَدَةِ مُعَلِّمٍ / مُعَلِّمَتِيِّ.



تُسْتَخَدُمْ عِدَّةُ تَطْبِيقَاتٍ ذَكِيَّةٍ لِتَنْظِيمِ الْعَادَاتِ الصَّحِيَّةِ الْيَوْمِيَّةِ وَالتَّذَكِيرِ بِهَا، مِثْلٍ: مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ، وَشُرْبِ الْمَاءِ، وَالنَّوْمِ الْمُسْتَقِظِ.

التَّقْوِيمُ



1. **الْفِكْرَةُ الرَّئِيْسَةُ:** أَذْكُرْ ثَلَاثَ عَادَاتٍ صِحِيَّةٍ يَوْمِيَّةً.

2. أَضْعُعُ إِشَارَةً (✓) بِجَانِبِ السُّلُوكِ الصَّحِيْحِ، وَإِشَارَةً (✗) بِجَانِبِ السُّلُوكِ غَيْرِ الصَّحِيْحِ فِي مَا يَأْتِي:

أ - تَتَنَاؤُلُ إِيمَانُ فَطُورًا صِحِيًّا قَبْلَ ذَهَابِهَا إِلَى الْمَدْرَسَةِ. ()

ب - تَشْرَبُ دِيمَةً كَوْبَا مِنَ الْحَلِيلِ يَوْمِيًّا قَبْلَ الْإِمْتِحَانِ؛ لِيُصْبِحَ ذِهْنُهَا أَكْثَرَ صَفَاءً وَقُدْرَةً عَلَى التَّرْكِيزِ. ()

ج - أَبْتَسِمُ لِلآخَرِينَ وَأَقُولُ: شُكْرًا. ()

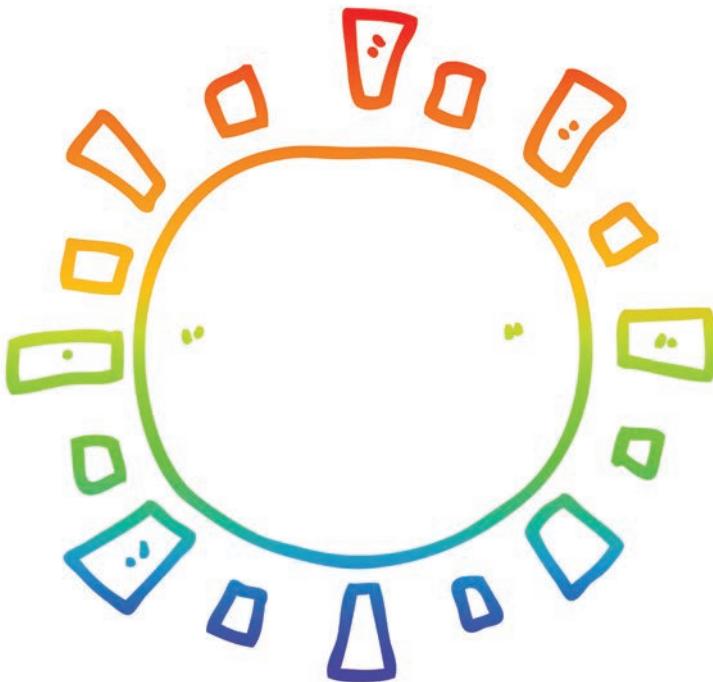
د - يُقَاطِعُ يَامِنْ رُمَلَاءُهُ فِي مُنَاقَشَةٍ جَمَاعِيَّةٍ، وَلَا يُصْغِي إِلَيْهِمْ. ()

3. **الْتَّفْكِيرُ النَّاقِدُ:** كَيْفَ تَجْعَلُ الْعَادَاتِ الصَّحِيَّةِ (مِثْلِ النَّوْمِ الْجَيِّدِ وَالْأَكْلِ الْمُفَيِّدِ) يَوْمَنَا أَفْضَلَ؟ وَإِذَا رَأَيْنَا أَحَدًا لَا يَهْتَمُ بِصِحَّتِهِ، كَيْفَ نُسَاعِدُهُ عَلَى الْإِهْتِمَامِ بِصِحَّتِهِ؟

أَفْكَارِي طَرِيقِي لِلْإِبْدَاعِ



أَتَهْيَا



الفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ

- لِكُلِّ شَخْصٍ طَرِيقَةٌ خَاصَّةٌ فِي التَّفْكِيرِ تُساعِدُهُ عَلَى حَلِّ الْمُشْكِلَاتِ، وَابْتِكَارِ أَفْكَارٍ جَدِيدَةٍ فِي مَوَاقِفِ الْحَيَاةِ، وَذَلِكَ بِاسْتِخْدَامِ الْخَيَالِ بِشَكْلٍ مُنَظَّمٍ وَمُمَيِّزٍ، وَهَذَا مَا يُسَمِّي مَهَارَاتِ التَّفْكِيرِ الْإِبْدَاعِيِّ.

مَاذَا سَأَتَعَلَّمُ؟

- الْتَّفْكِيرُ بِأُسْلُوبٍ إِبْدَاعِيٍّ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلَاحُاتُ

- الْتَّفْكِيرُ الْإِبْدَاعِيُّ

Creative Thinking

الْقِيمُ وَالاتِّجَاهَاتُ

- الْإِحْتِرَامُ، التَّعَاوُنُ، الْإِبْتِكَارُ، الْإِبْدَاعُ.

- هل يمكن تصميم شكلٍ جديدٍ يحمل فكرهً مميزةً؟ هل يمكن تشبّههُ بشيءٍ مألوفٍ مثلِ ساعةٍ أو زهرةٍ؟
- كيف يمكن استخدام هذا الشكل لحل مشكلة في المدرسة (مثل تنظيم الوقت أو تعزيز التعاون بين الطلبة)؟
- ما العلاقة التي تربط بين الرموز الحمراء والزرقاء داخل الشكل؟

أَسْتَكْشِفُ




- أَتَأْمَلُ** مع معلمي / معلمتني وزملائي / زميلاتي الصورةً أعلاه، وتأتيَّ خيلٌ أننا نعيش في عام 2033، ونفكُّرُ في ابتكار جهازٍ أو مُستَجِ يُساعِدُ في حل مشكلةٍ نعانيها حالياً، مثل:
- تنظيف مراافق المدرسة.
 - التعامل مع أزماتِ الطريق.
 - إعادة تدوير النفايات.
 - تنظيم وقت الدراسة.
 - تنظيم دخول الطلبة إلى مسْعَلِ التربية المهنية وخروجهُم منه.

اختِرَاعُ الْمُسْتَقْبَلِ

أَفْكَرُ فِي اخْتِرَاعٍ قَدْ أَحْتَاجُ إِلَيْهِ فِي الْمُسْتَقْبَلِ لِحَلِّ مُشْكِلَةٍ مُحْتَمَلَةٍ بِطَرِيقَةٍ إِبْدَاعِيَّةٍ.

الْمَوَادُ وَالْأَدَوَاتُ: قَلْمَمُ، مِمْحَاةٌ، كَرْتُونٌ، لَاصِقٌ.

خُطُوطُ الْعَمَلِ:

- أَحَدَّدُ الْمُشْكِلَةَ الَّتِي أُرِيدُ حَلَّهَا.
- أَصِفُ الْمُشْكِلَةَ، وَأَفْكَرُ فِي بَدَائِلٍ حَلَّهَا.
- أَصِمْمُ نَمُوذَجَ حَلَّ الْمُشْكِلَةِ بِاسْتِخْدَامِ الْكَرْتُونِ فِي مَشْغَلِ التَّرْبِيَّةِ الْمَهْنِيَّةِ.
- أُشَارِكُ مَشْرُوعِيَّ فِي مُسَابِقَةِ التَّرْبِيَّةِ الْمَهْنِيَّةِ.
- أُنَاقِشُ زُمَلَائِيَّ / زَمِيلَاتِي فِي مَا أَتَوَصَّلُ إِلَيْهِ.

أَسْتَنْتَجُ أَنَّ التَّفْكِيرَ الْإِبْدَاعِيَّ يُسَاعِدُ عَلَى حَلِّ الْمُشْكِلَاتِ فِي الْحَيَاةِ الْيَوْمِيَّةِ.



الْتَّفْكِيرُ بِاسْلُوبِ إِبْدَاعِيٍّ

الْتَّفْكِيرُ الْإِبْدَاعِيُّ هُوَ عَمَلِيَّةٌ عَقْلِيَّةٌ يَسْتَخْدِمُ فِيهَا الْعَقْلُ الْخَيَالَ وَالْإِبْتِكَارَ وَالرَّبْطَ بَيْنَ عَنَاصِرَ مُخْتَلَفَةٍ لِإِنْتَاجِ أَفْكَارٍ جَدِيدَةٍ وَحُلُولٍ مُفِيَّدَةٍ، مِثْلُ أَنْ تَقْتَرِحَ اسْتِخْدَامَاتٍ مُخْتَلَفَةً لِعُلَمَاءِ فَارِغَةٍ، أَوْ تُفَكَّرُ فِي حَلٌّ مُشْكِلَةٍ مَدْرَسِيَّةٍ كَمَا يَرَاهَا الطَّلَبَةُ، أَوْ تَبَتَّكِرُ لُعَبَةً تَعْلِيمِيَّةً بِإِضَافَةِ قَوْاعِدَ تَجْعَلُهَا أَكْثَرَ مُتَعَّدَةً وَفَائِدَةً.

أَمْثَالَةٌ عَلَى مَشَارِيعِ إِبْدَاعِيَّةٍ.

أَفْكَرُ مَعَ زُمَلَائِيَّ / زَمِيلَاتِي فِي أَفْكَارِ رِيَادِيَّةٍ مُبْتَكَرَةٍ يُمْكِنُ تَنْفِيذُهَا فِي الْمُسْتَقْبَلِ، وَمِنْ ذَلِكَ:

- إِنْشَاءُ رُكْنٍ خَاصٍ لِتَبَادُلِ الْكُتُبِ وَالْوَسَائِلِ التَّعْلِيمِيَّةِ بَيْنَ الطَّلَبَةِ.
 - تَصْمِيمُ «رُكْنِ السَّعَادَةِ» الَّذِي يَحْتَوِي عَلَى بَطَاقَاتٍ صَغِيرَةٍ تَحْمِلُ رُسُومَاتٍ أَوْ عِبارَاتٍ إِيجَابِيَّةٍ مِنْ إِبْدَاعِ الطَّلَبَةِ.
 - تَطْوِيرُ آلَةِ ذَكِيَّةٍ تَفَرِّزُ النُّفَایَاتِ فِي الْأَمَاكِنِ الْعَامَّةِ وَتُعِيدُ تَدْوِيرَهَا بِطَرِيقَةٍ صَدِيقَةٍ لِلْبَيْئَةِ.
- أَعْبَرَ عَنْ رَأْيِي فِيهَا، ثُمَّ أُشَارِكُ أَفْكَارِي وَمُقْتَرَ حَاتِي مَعَ مُعَلَّمِي / مُعَلَّمَتِي وَزُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي.



بِرَاءَةُ الْأَخْتَرَاعِ



بِرَاءَةُ الْأَخْتَرَاعِ وَرَقَةٌ رَسْمِيَّةٌ تُمْنَحُ لِلْمُخْتَرِعِ، تَحْمِي
الْأَخْتَرَاعَ مُدَّةً 20 عَامًا، وَتَمْنَحُ الْآخَرِينَ مِنَ اسْتِخْدَامِهِ
أَوْ بَيْعِهِ دُونَ إِذْنِهِ.

أَتَعَاوَنْ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي عَلَى الْبَحْثِ عَنْ طَرِيقَةٍ
تَسْجِيلِ بِرَاءَةِ الْأَخْتَرَاعِ فِي الْأَرْدُنْ، بِمُسَاعَدَةِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.

الرَّبُطُ مَعَ اللُّغَةِ الْعَرَبِيَّةِ



يُسَاعِدُ التَّفْكِيرُ الْإِبْدَاعِيُّ فِي اسْتِخْدَامِ اللُّغَةِ الْعَرَبِيَّةِ بِطَرِيقَةٍ جَمِيلَةٍ وَمُبْتَكَرَةٍ، مِثْلِ كِتَابَةِ
الْقِصَصِ وَالْمَقَالَاتِ بِاسْلُوبٍ مُمْتَعٍ يُعَبِّرُ عَنِ الْأَفْكَارِ بِطَرِيقَةٍ جَدِيدَةٍ وَمُمْيَزَةٍ.

التَّقْوِيمُ



1. **الْفِكْرَةُ الرَّئِيْسَةُ:** أَوْضَحُ أَهْمَيَّةَ التَّفْكِيرِ الْإِبْدَاعِيِّ.

2. أَضَعُ دَائِرَةً حَوْلَ رَمْزِ الإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ فِي مَا يَأْتِي:

(1) التَّفْكِيرُ الْإِبْدَاعِيُّ عَمَلِيَّةٌ عَقْلِيَّةٌ تَهْدِفُ إِلَى:

أ - إِنْتَاجِ أَكْبَرِ عَدَدٍ مِنَ الْأَفْكَارِ وَالْحُلُولِ الْجَدِيدَةِ.

ب - اِلْتِزَامِ الْحُلُولِ الْجَاهِزَةِ دُونَ تَعْدِيلِهَا.

ج - تَجَنُّبِ الْمُخَاطَرَةِ وَالْتَّجْرِيبِ.

د - تَكْرَارِ الْأَفْكَارِ التَّقْلِيدِيَّةِ.

(2) جَمِيعُ الْآتِيَةِ تُعَبِّرُ عَنِ التَّفْكِيرِ الْإِبْدَاعِيِّ، مَا عَدَا:

- أ- فِكْرَةً جَدِيدَةً غَيْرَ مُكَرَّرَةً.
- ب- مَحْدُودِيَّةً الْحُلُولِ.
- ج- الْإِبْتِكَارَ وَالْإِبْدَاعَ.
- د- الْمُسَاعَدَةَ عَلَى حَلِّ الْمُشْكِلَاتِ.

التَّوْجِيهُ وَالإِرْشَادُ الْمِهْنِيُّ:

تَخَصُّصُ الرِّياضَةِ هُوَ أَحَدُ تَخَصُّصَاتِ مَسَارِ التَّعْلِيمِ الْمِهْنِيِّ وَالتَّقْنِيِّ، يَهْدِفُ إِلَى تَزْوِيدِ الطَّلَبَةِ بِالْمَعَارِفِ وَالْمَهَارَاتِ الْالَّازِمَةِ لِلْعَمَلِ فِي مَرَاكِزِ الْلَّيَاقةِ الْبَدَنِيَّةِ وَإِدَارَتِهَا، وَالْمُسَاعَدَةِ فِي عِيَادَاتِ التَّجْمِيلِ لِبَنَاءِ خُطَطٍ لِإِنْزَالِ الْوَزْنِ، وَالْعَمَلِ فِي مَجَالِ التَّدْرِيبِ الرِّياضِيِّ.



مَشْرُوعِيٌّ:

أُشَارِكُ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي، وَبِإِشْرَافِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي تَقْدِيمَ عُرْوَضٍ مَسْرَحِيَّةٍ قَصِيرَةٍ تُبَيَّنُ آثَارَ مُمَارَسَةِ الْعَادَاتِ الصَّحِّيَّةِ الْيَوْمِيَّةِ.



الْمُسَابَقَةُ الْمِهْنِيَّةُ:

أَحْرِصُ عَلَى الْمُسَارَكَةِ فِي الْمُسَابَقَاتِ الْمِهْنِيَّةِ الَّتِي تُعَزِّزُ الْمَسَارِيعَ الْمُبْتَكَرَةَ وَذَاتَ التَّفْكِيرِ الْإِبْدَاعِيِّ.





تَوَافَرُ الْخَضْرَاءُاتُ وَالْفَوَاكِهُ فِي مَوَاسِيمِهَا بِأَسْعَارٍ مُنْخَفِضَةٍ نِسْبِيًّا، وَمِنَ الْمُفَضَّلِ الْعَمَلُ عَلَى حِفْظِهَا بِطَرَائِقٍ مُخْتَلِفَةٍ، وَتَوْفِيرِ الْوَقْتِ وَالْجُهْدِ عِنْدَ الْحَاجَةِ إِلَيْهَا وَاسْتِخْدَامِهَا.





قائمة الدروس:

- الدرس (1): حفظ الأغذية.
- الدرس (2): أساليب تنسيق الحدائق.
- الدرس (3): زراعة الحدائق.

حفظ الأغذية



أتَهِيَّاً

أَتَأَمَّلُ الصُّورَتَيْنِ الْأَتَيَتَيْنِ، ثُمَّ أُجِيبُ عَمَّا يَلِيهِمَا:



❖ أيُّ صِنْفٍ مِنَ الْبَامِيَّةِ يُمْكِنُ حِفْظُهُ مُدَّةً أَطْوَلَ؟

❖ أَيُّهُمَا مُعَرَّضٌ لِلتَّلَفِ بِسُرْعَةٍ؟

الفِكْرَةُ الرَّئِيْسَةُ

- يُعَدُّ الْحِفْظُ بِالتَّجْفِيفِ وَالتَّمْلِيْحِ مِنْ أَقْدَمِ طَرَائِقِ حِفْظِ الْأَغْذِيَّةِ الَّتِي عَرَفَهَا الْإِنْسَانُ، وَتَمْتَازُ بِسِيَاطَةِ إِجْرَائِهِمَا، وَسُهُولَةِ نَقْلِ الْأَغْذِيَّةِ الْمُجَفَّفَةِ وَالْمُمَلَّحةِ وَتَخْرِينَهَا.

ماَذَا سَأَعْلَمُ؟

- حِفْظُ الْأَغْذِيَّةِ بِالتَّجْفِيفِ.
- حِفْظُ الْأَغْذِيَّةِ بِالتَّمْلِيْحِ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُضَطَّلَاتُ

- | | |
|---------|---------------|
| Drying | التَّجْفِيفُ |
| Salting | التَّمْلِيْحُ |
| Raisins | الزَّبِيبُ |
| Curing | التَّقْدِيدُ |

الْعِيْمُ وَالِّاتِّجَاهَاتُ

- تَقْدِيرُ قِيمَةِ الْمُتَّجَاهَاتِ الزَّرَاعِيَّةِ، الْمُحَافَظَةُ عَلَى الصَّحَّةِ، تَرْشِيدُ الْإِسْتِهْلَاكِ.

أَسْتَكْشِفُ



أَهْمَيَّةُ اخْتِيَارِ الْخَضْرَاءِ وَالْفَوَاكِهِ فِي عَمَلِيَّهُ التَّجْفِيفِ وَالْتَّمْلِيَّهِ

يَعْتَمِدُ نَجَاحُ عَمَلِيَّهُ التَّجْفِيفِ عَلَى عَوَامِلٍ عِدَّهُ، مِنْ أَهَمِّهَا:

1 اخْتِيَارُ دَرَجَهُ النُّضُجِ الْمُنَاسِبَهُ وَفُقَادُ لِنَوْعِ الْخَضْرَاءِ وَالْفَوَاكِهِ، فَمِنْهَا مَا يَتَطَلَّبُ أَنْ يَكُونَ نَاضِجًا تَمَامًا، وَبَعْضُهُمَا يُفَضَّلُ أَنْ يَكُونَ شِبَهَ نَاضِجٍ.

2 جَوْدَهُ الْخَضْرَاءِ وَالْفَوَاكِهِ مِنْ حَيْثُ: لَوْنُهَا، وَطَعْمُهَا، وَرَائِحَتُهَا، وَخُلُوُّهَا مِنَ الْعُيُوبِ (مِثْلِ التَّلَفِ وَالْتَّعْفُنِ).

3 تَنْظِيفُ الْخَضْرَاءِ وَالْفَوَاكِهِ، وَغَسْلُهَا بِالْمَاءِ؛ لِإِزَالَهِ الْغُبَارِ وَالْأَتَرِبَهُ الْعَالِقَهُ بِهَا، دونَ إِسْرَافٍ فِي اسْتِعْمَالِ الْمَاءِ.

أَسْتَنْتَجُ: اخْتِيَارُ الْخَضْرَاءِ وَالْفَوَاكِهِ الْمُنَاسِبَهُ لِلتَّجْفِيفِ وَالْتَّمْلِيَّهِ يُسَاعِدُ فِي الْمُحَافَظَهِ عَلَيْهَا

أَطْوَلَ مُدَّهُ مُمْكِنَهُ، وَبِجَوْدَهِ عَالِيهَهُ.



أَوَّلًا: حِفْظُ الْأَغْذِيَةِ بِالتَّجْفِيفِ

يُؤَدِّي تَجْفِيفُ الْأَغْذِيَةِ إِلَى تَقْلِيلِ كَمِيَّةِ الْمَاءِ فِيهَا، وَهَذَا يُسَاعِدُ عَلَى مَنْعِ نُمُوِّ الْجَراثِيمِ وَتَكَاثُرِهَا؛ وَبِذِلِّكَ تُصْبِحُ الْأَغْذِيَةُ صَالِحةً لِلتَّخْزِينِ مُدَّةً طَوِيلَةً. وَلِكَيْ أَتَعَرَّفَ طَرِيقَتِي تَجْفِيفِ الْأَغْذِيَةِ، أَنْظُرْ إِلَى الشَّكْلِ الْأَيَّلِيِّ:

طَرِيقَتَا تَجْفِيفِ الْأَغْذِيَةِ

التَّجْفِيفُ الصَّناعِيُّ

تُسْتَخَدِمُ أَجْهِزَةٌ خَاصَّةٌ تُطْلِقُ هَوَاءً سَاخِنًا أَوْ حَرَارَةً عَالِيَّةً فِي تَجْفِيفِ الْأَغْذِيَةِ، مَا يُسَاعِدُ عَلَى حِفْظِهَا مُدَّةً طَوِيلَةً.

التَّجْفِيفُ الطَّبَاعِيُّ

تُعَرَّضُ الْأَغْذِيَةُ مُبَاشِرَةً لِحَرَارَةِ الشَّمْسِ. وَتُعَدُّ الْأَسْهَلُ وَالْأَقْلَلُ كُلْفَةً، وَيُفَضَّلُ إِجْراؤُهَا فِي الظَّلِّ؛ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الْقِيمَةِ الْغِذَائِيَّةِ.

الشَّكْل (1): طَرِيقَتَا تَجْفِيفِ الْأَغْذِيَةِ.

✓ أَتَحَقَّقُ

أُقَارِنُ بَيْنَ طَرِيقَتَيِ تَجْفِيفِ الْأَغْذِيَةِ.

تَجْفِيفُ الْعِنْبِ (الْزَّبِيبِ) فِي مَشْغُلِ التَّرْبِيَّةِ الْمِهْنِيَّةِ.

1 تَمْرِينٌ

الْمَعْلُومَةُ النَّظَرِيَّةُ:

يَحْتَوِي الْزَّبِيبُ عَلَى كَثِيرٍ مِنَ الْمَعَادِنِ وَالفيتامِينَاتِ وَمُضَادَّاتِ الْأَكْسَدَةِ، وَيُضَيِّفُ مَذَاكَا لَذِيًّا إِلَى الْأَطْعَمَةِ. وَلِلْحُصُولِ عَلَى كِيلُو غِرَامٍ وَاحِدٍ مِنَ الْزَّبِيبِ نَحْتَاجُ إِلَى (٤-٥) كِيلُو غِرَامَاتٍ مِنَ الْعِنْبِ.

المَوَادُ وَالْأَدَوَاتُ:

كيلوغرامٍ مِنَ الْعِنْبِ (يُفَضِّلُ أَنْ يَكُونَ خَالِيًّا مِنَ الْبُذُورِ)، غَازُ الطَّبَخِ، طِنْجَرَةٌ، صَفِيْحَةٌ (صِينِيَّةٌ)، مِصْفَاهٌ، مَاءُ (الْتُّرُّ وَنِصْفُ)، خَلٌّ، بَايْكَرْبُونَاتُ الصَّوْدِيُومِ (رُبْعُ مِلْعَقَةٌ)، زَيْتُ الْزَّيْتُونِ (مِلْعَقَةٌ كَبِيرَةٌ)، وِعَاءٌ يَحْتَوِي عَلَى مَاءٍ مُثْلَجٍ، فُوْطَةٌ نَظِيفَةٌ، قُفَازَاتٌ، مَرْيُولٌ مَطْبَخٌ، صَابُونٌ، بَرْطَمَانَاتٌ مُعَقَّمَةٌ وَنَظِيفَةٌ، أَوْ أَكْيَاسٌ حِفْظٌ.

مُتَطَلَّبَاتُ الصَّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ الْعَامَّةِ:

- ارْتِدَاءُ الْقُفَازَاتِ وَالْمَرْيُولِ قَبْلَ الْبَدْءِ بِالْعَمَلِ.
- اسْتِخْدَامُ غَازِ الطَّبَخِ بِحَدَّرٍ بِإِشْرَافِ مُعَلِّمٍ / مُعَلِّمَتِي.
- الْإِهْتِمَامُ بِالنَّظَافَةِ أَنْتَهَى التَّنْظِيفِ.

خُطُواتُ الْعَمَلِ:

- 1 أَغْسِلُ يَدَيَّ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ قَبْلَ الْبَدْءِ بِالْعَمَلِ.
- 2 أُجَهِّزُ وَمَجْمُوعَتِي الْمَوَادُ وَالْأَدَوَاتِ الْلَّازِمَةَ لِلْعَمَلِ.
- 3 أَفْحَصُ حَبَّاتِ الْعِنْبِ، فَأَزِيلُ مَا بِهَا مِنْ شَوَائِبَ وَأَعْوَادٍ، ثُمَّ أَنْقَعُهَا فِي الْمَاءِ وَالْخَلِّ مُدَّةً خَمْسِ دَقَائِقٍ. بَعْدَ ذَلِكَ أَغْسِلُهَا بِالْمَاءِ دُونَ إِسْرَافٍ، ثُمَّ أَصْفِيَهَا جَيِّدًا.
- 4 أَمْلَأُ الطِّنْجَرَةَ مَاءً، وَأَضَعُهَا فَوْقَ النَّارِ حَتَّى يَغْلِيَ، ثُمَّ أُضِيفُ رُبْعَ مِلْعَقَةٍ مِنْ بَايْكَرْبُونَاتِ الصَّوْدِيُومِ، وَمِلْعَقَةٌ كَبِيرَةٌ مِنْ زَيْتِ الْزَّيْتُونِ، بِإِشْرَافِ مُعَلِّمٍ / مُعَلِّمَتِي.
- 5 أَضَعُ حَبَّاتِ الْعِنْبِ فِي الْمَاءِ الْمَغْلِيِّ مُدَّةً دَقِيقَتَيْنِ، ثُمَّ أَصْفِيَهَا بِحَدَّرٍ بِاسْتِخْدَامِ الْمِصْفَاهِ؛ لِلتَّخَلُّصِ مِنَ الْمَاءِ.
- 6 أَضَعُ حَبَّاتِ الْعِنْبِ فِي الْمَاءِ الْمُثَلَّجِ؛ لِإِيقَافِ عَمَلِيَّةِ النُّضِيجِ (الْإِسْتِوَاءِ).
- 7 أَصْفِيَ حَبَّاتِ الْعِنْبِ بِالْمِصْفَاهِ، وَأَفْرِدُهَا عَلَى فُوْطَةٍ نَظِيفَةٍ؛ لِتَجْفَفَ تَامًاً مِنَ الْمَاءِ.
- 8 أَرْصُّ حَبَّاتِ الْعِنْبِ مُتَبَايِدَةً عَلَى صَفِيْحَةٍ (صِينِيَّةٌ) نَظِيفَةٌ، وَأَضَعُهَا تَحْتَ الشَّمْسِ مِنَ الصَّبَاحِ إِلَى الْمَسَاءِ مُدَّةً أُسْبُوعٍ تَقْرِيَّبًا، مَعَ تَقْلِيَهَا كُلَّ يَوْمٍ، وَفِي كُلِّ مَسَاءٍ أُدْخِلُهَا إِلَى الدَّاخِلِ؛ لِتَجْنِبِ الرُّطُوبَةِ.
- 9 عِنْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ إِعْدَادِ الرَّزِيبِ، أَغْسِلُ الْأَدَوَاتِ وَأَرْجِعُهَا إِلَى مَكَانِهَا الْمُخَصَّصِ، وَأَنْظُفُ مَكَانَ الْعَمَلِ.

10 أَغْسِلْ يَدَيَّ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ جَيِّدًا، مَعَ عَدَمِ الْإِسْرَافِ فِي الْمَاءِ.

مُلَاحَظَاتُ:

- يُضافُ زَيْتُ الْزَّيْتُونِ؛ لِتَغْلِيفِ حَبَّاتِ الْعِنْبِ وَحِمَايَتِهَا مِنَ الْعُبَارِ، وَلِتُصْبِحَ لَامِعَةً وَطَرِيَّةً عِنْدَ الْأَكْلِ.
- عِنْدَمَا يَجْفُفُ الْعِنْبُ تَمَامًا يُخَزَّنُ فِي بَرْطَمَانَاتٍ زُجَاجِيَّةٍ، أَوْ أَكْيَاسٍ خَاصَّةٍ، وَيُحْفَظُ فِي مَكَانٍ جَافٌّ وَجَيِّدٌ التَّهْوِيَّةِ.
- يُمْكِنُ اسْتِخْدَامُ الْفُرْنِ فِي تَسْرِيعِ عَمَلِيَّةِ التَّجْفِيفِ، بِحَذْرٍ، وَتَحْتَ إِشْرَافِ الْكِبَارِ.

ثَانِيًّا: حِفْظُ الْأَغْذِيَّةِ بِالْتَّمْلِحِ

حِفْظُ الْأَغْذِيَّةِ بِالْتَّمْلِحِ يَعْنِي إِضَافَةَ الْمِلْحِ إِلَيْهَا بِتَرْكِيزٍ عَالٍ؛ لِمَنْعِ نُمُوِّ الْجَرَاثِيمِ وَتَكَاثُرِهَا، فَالْمِلْحُ يُسَاعِدُ عَلَى خُروجِ الْمَاءِ مِنَ الْأَغْذِيَّةِ، وَيَدْخُلُ إِلَيْ دَاخِلِهَا، مِمَّا يُسَاعِدُ عَلَى حِفْظِهَا مُدَّةً أَطْوَلَّ. وَيُسْتَخَدَمُ الْمِلْحُ فِي تَجْفِيفِ (تَقْدِيدِ) الْلَّحُومِ وَالْأَسْمَاكِ، وَالْخَضْرَاءِ، وَمُشْتَقَاتِ الْأَلْبَانِ أَثْنَاءِ التَّصْنِيعِ.

✓ أَتَحَقَّقُ

أَوْضَحُ مَفْهُومَ حِفْظِ الْأَغْذِيَّةِ بِالْتَّمْلِحِ.



المعلومة النظرية:

تحتوي البندورة المجففة على مواد تقوي جهاز المناعة، وتحافظ على صحة القلب، وهي غنية بالألياف التي تساعد في تنظيم عملية الهضم. وللحصول على كيلوغرام واحد من البندورة المجففة نحتاج تقريرًا إلى (٦) كيلوغرامات من البندورة الطازجة.

المواد والأدوات:

ثمار من البندورة الصلبة والحمراء (كيلوغرام)، وعاء عميق، مصفاة، لوح تقطيع، سكين، منصب سلكي، ملح خشن (بحري)، فوطة، برطمانات معقمة ونظيفة، قفازات، مريول مطبخ، صابون.

متطلبات الصحة والسلامة العامة:

- ارتداء القفازات والمريول قبل البدء بالعمل.
- استخدام السكين بحذر، بإشراف معلمي / معلمتي.

خطوات العمل:

خطوات حفظ البندورة بالتمليح.



١) أغسل يدي بالماء والصابون قبل البدء بالعمل.

٢) أجهز ومجموعتي المواد والأدوات اللازمة للعمل.

٣) اختار ثمار البندورة الناضجة الحمراء، والصلبة والخالية من التلف، وأغسلها جيدًا دون إسراف في الماء.

٤) أجفف ثمار البندورة باستخدام فوطة نظيفة، وأنزع الأقماع.



٥ أقطع ثمار البندورة بحذر، إما إلى نصفين متساوين، أو إلى شرائح طويلة، وذلك تحت إشراف معلمي / معلمتي.



٦ أزيل البذور والعصير الزائد قدر الإمكان، ليكون الشمار جاهزة للاستخدام.

٧ أوص قطع البندورة على الشبك السلكي متباعدة، وأجعل جهة القطع في الأعلى، ثم أرش الملح عليها حتى يعطي مكان القطع.



٨ أترك قطع البندورة لمدة تتراوح بين أسبوع إلى عشرة أيام، وذلك وفقاً للدرجة الحرارة، مع تقليلها من وقت إلى آخر، حتى تجف تماماً وتصبح ذات قوام حلبي.



٩ أبعئ قطع البندورة المجففة في برتقان نظيف، وأغلقها بـ حكم، ثم الصق علية بطاقة البيان، وفيها اسم المستح، وتاريخ تضديعه، وزنه إن أمكن.

١٠ عند الانتهاء من إعداد البندورة المجففة، أغسل الأدوات وأرجعها إلى مكانها المخصص، وأنظف مكان العمل.

١١ أغسل يدي بالماء والصابون جيداً، مع عدم الإسراف في الماء.



أَفْرَانُ التَّجْفِيفِ



تَسْتَخْدِمُ الْمَصَانِعُ أَفْرَانًا كَبِيرَةً وَمُخَصَّصَةً لِتَجْفِيفِ الْأَغْذِيَةِ بِسُرْعَةٍ وَكَفَاءَةٍ، خُصُوصًا عِنْدَ تَجْفِيفِ كَمِيَّاتٍ كَبِيرَةٍ. وَيَتَمُّ ذَلِكَ عَنْ طَرِيقِ تَسْخِينِ الْهَوَاءِ دَاخِلَ الْفُرْنِ، وَتَوْزِيعِهِ بِالْتَّسَاوِي بِوَاسِطَةِ مِرْوَحَةٍ، مِمَّا يُسَاعِدُ عَلَى إِزَالَةِ الْمَاءِ مِنَ الْأَغْذِيَةِ عَنْ طَرِيقِ فَتَحَاتِ التَّهْوِيَةِ الْمُوْجَودَةِ فِي الْفُرْنِ.



1. **الفِكْرُ الرَّئِسَةُ:** أَذْكُرْ مَبْدَأً عَمَلِيَّةً تَجْفِيفِ الْأَغْذِيَةِ.
2. **أُقَارِنُ** بَيْنَ التَّجْفِيفِ الطَّبَيِّعِيِّ وَالتَّجْفِيفِ الصِّناعِيِّ مِنْ حِيثُ: مُدَّةُ التَّجْفِيفِ، وَالْكُلْفَةِ.
3. **أُفْسِرُ:** يُسْتَخْدِمُ زَيْتُ الْزَّيْتُونِ فِي عَمَلِيَّةِ تَجْفِيفِ الْعَنْبِ.
4. **أَوْضَحُ** خُطُواتِ تَمْلِيَّحِ الْبَنْدُورَةِ بِاسْتِخْدَامِ الْمُخْطَطِ الْأَتِيِّ:

نَقْطِيَّعُ ثِمَارِ
الْبَنْدُورَةِ، وَإِذَا لَمْ
يُمْكِنَ.

اُخْتِيَارُ ثِمَارِ
الْبَنْدُورَةِ
الْمُنَاسِبَةِ.

تَعْبِيَّةُ قِطْعَةِ الْبَنْدُورَةِ
بَعْدَ 7-10 أَيَّامٍ فِي
بَرْطَمَانَاتِ التَّخْزِينِ.

الرَّبْطُ مَعَ الْعِلْمِ

الْخَاصِيَّةُ الْأَسْمُوْرِيَّةُ هِيَ حَرَكَةُ جُزَيْئَاتِ الْمَاءِ عَبْرِ غِشَاءِ شِبَهِ مُنْفَعِدٍ، مِنْ مَحْلُولٍ قَلِيلٍ التَّرْكِيزِ إِلَى مَحْلُولٍ عَالِيِّ التَّرْكِيزِ.

أَبْيَّنُ أَيُّ طَرِيقَةً حِفْظِ الْأَغْذِيَةِ؛ التَّجْفِيفِ، أَمِ التَّمْلِيَّحِ، تَعْتَمِدُ عَلَى التَّخَلُصِ مِنَ الْمَاءِ بِاسْتِخْدَامِ الْخَاصِيَّةِ الْأَسْمُوْرِيَّةِ، مَعَ بَيَانِ السَّبَبِ، ثُمَّ أَشَارِكُ مَا أَتَوْصَلُ إِلَيْهِ فِي نَقَاشٍ مَعَ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.

أَسَالِيبُ تَنْسِيقِ الْحَدَائِقِ



أَتَهِيَّأُ

آنظرُ الصُّورَتَيْنِ الْأَتَيْتَيْنِ، ثُمَّ أُجِيبُ عَمَّا يَلِيهِمَا:



الصورة (ب)



الصورة (أ)

أَيُّ الصُّورَتَيْنِ يَبْدُو فِيهَا شَكْلُ الْحَدَيْقَةِ طَبَيعِيًّا وَغَيْرِ مُنْظَمٍ؟

أَيُّ الصُّورَتَيْنِ تَظَهُرُ فِيهَا النَّبَاتَاتُ مُرَتَّبَةً بِطَرِيقَةٍ مُتَكَرِّرَةٍ وَمُنَظَّمَةٍ؟

مَا الْحَدَيْقَةُ الَّتِي تَحْتَاجُ إِلَى جُهْدٍ أَكْبَرَ فِي التَّصْمِيمِ وَالْعَمَلِ؟

الفكرة الرئيسية

■ تَنْسِيقُ الْحَدَائِقِ هُوَ فَنٌ يَهْدِفُ إِلَى تَرْتِيبِ النَّبَاتَاتِ وَالْعَنَاصِيرِ الْبَنَائِيَّةِ فِي مِسَاخَةٍ مُحَدَّدَةٍ مِنَ الْأَرْضِ، بِشَكْلٍ جَمِيلٍ وَمُنَظَّمٍ، يُنَاسِبُ ذَوَقَ الْأَشْخَاصِ وَرَغَبَاتِهِمْ.

ماذا سأتعلّم؟

■ أَسَالِيبُ تَنْسِيقِ الْحَدَائِقِ.
■ النَّبَاتَاتُ الَّتِي تُزْرَعُ فِي الْحَدَائِقِ الْمُنْزَلِيَّةِ.

المفاهيم والمصطلحات

■ تَنْسِيقُ الْحَدَائِقِ
Landscaping

القيمة والاتجاهات

■ الِإِكْتِفَاءُ الذَّاتِيُّ، الِإِنْتِمَاءُ لِلْأَرْضِ، تَقْدِيرُ أَهْمَيَّةِ الْمَزْرُوعَاتِ.



نباتات حديقة المنزل أو حديقة المدرسة



أَقْرَأُ النَّصَّ الْآتَيَ، ثُمَّ أَلَا حِظُّ أَنْواعِ نَبَاتاتِ الْحَدِيقَةِ الْمَنْزِلِيَّةِ:

ذَهَبَتْ حَلَامَهَا إِلَى الْمَشْتَلِ لِشِرَاءِ نَبَاتاتٍ لِحَدِيقَتِهِمُ الْجَدِيدَةِ. شَاهَدَتْ أَنْواعًا كَثِيرَةً مِنَ النَّبَاتاتِ، مِثْلَ الْأَشْجَارِ، وَالشُّجَرَاتِ، وَالْأَزْهَارِ، وَأَشْتَالِ الْخَضْرَاءِاتِ. سَأَلَتْ حَلَامَهَا بِدَهْشَةٍ: لَمَّا لَمَّا نَشَّتِي فَقَطِ الْأَزْهَارَ؟ فَهِيَ الْأَجْمَلُ! ابْتَسَمَ وَالدُّهَا وَقَالَ: يَا حَلَامُ، الْحَدِيقَةُ تَكَوَّنُ مِنْ أَقْسَامٍ مُخْتَلِفَةٍ، وَلِكُلِّ قِسْمٍ نَبَاتاتٌ تُنَاسِبُهُ، فَمَثَلًا، فِي الْحَدِيقَةِ الْأَمَامِيَّةِ نَزَرَعُ الْأَزْهَارَ الْجَمِيلَةَ؛ لِأَنَّهَا تُظْهِرُ جَمَالَ الْمَنْزِلِ، وَفِي الْحَدِيقَةِ الْخَلْفِيَّةِ نَزَرَعُ الْأَشْجَارَ الْمُثْمِرَةَ وَالْحَرَجِيَّةَ؛ لِنَسْتَفِيدَ مِنْهَا، أَمَّا جَوَابُ الْمَنْزِلِ فَنَزَرَعُ فِيهَا نَبَاتاتٍ عِطْرِيَّةً، وَأَزْهَارًا مَوْسِمِيَّةً، وَخَضْرَاءَاتٍ، وَيُمْكِنُنَا أَيْضًا زِرَاعَتُهَا فِي الْأَحْوَاضِ أَوِ الْأُصْصِ عَلَى الشُّرْفَةِ (الْبَلْكُونِيَّةِ).

♦ **أَسْتَتَّجُ:** يَعْتَمِدُ اخْتِيَارُ نَبَاتاتِ حَدِيقَةِ الْمَنْزِلِ عَلَى مَوْقِعِهَا، وَالْغَرَضِ مِنْ زِرَاعَتِهَا، وَالْمُنَاخِ.

أَسَالِيبُ تَنْسِيقِ الْحَدَائِقِ

تَوَجَّدُ أَسَالِيبُ عِدَّةٍ لِتَنْسِيقِ الْحَدَائِقِ، مِنْ أَبْرَزِهَا:

1 الأَسْلُوبُ الْهَنْدَسِيُّ:

تُقْسِمُ الْحَدَيْقَةُ إِلَى أَجْزَاءٍ مُتَسَاوِيَّةٍ، وَتُزَرَّعُ النَّبَاتَاتُ فِيهَا بِشَكْلٍ مُتَكَرِّرٍ وَمُنَظَّمٍ كَمَا يَظْهُرُ فِي الشَّكْلِ (1) أَدْنَاهُ. يُرَايِّعُ فِي هَذَا الْأَسْلُوبِ حَجْمُ النَّبَاتَاتِ، وَنَوْعُهَا، وَشَكْلُهَا، وَلَوْنُهَا؛ لِيَبْدُو كُلُّ شَيْءٍ مُتَنَاظِرًا وَجَمِيلًا.



الشَّكْلُ (1): الْأَسْلُوبُ الْهَنْدَسِيُّ فِي تَنْسِيقِ الْحَدَائِقِ.

تُرَجِّعُ النَّبَاتَاتُ بِطَرِيقَةٍ حُرَّةٍ، وَكَانَّهَا جُزْءٌ مِنَ الطَّبَيْعَةِ، فَتَوَضَّعُ فِي مَجْمُوعَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ مِنْ حَيْثُ الْحَجْمُ وَالنَّوْعُ وَالشَّكْلُ وَاللَّوْنُ؛ لِتَبْدُوا الْحَدِيقَةُ كَانَّهَا غَابَةٌ صَغِيرَةٌ أَوْ مَنْظَرٌ طَبَيْعِيٌّ كَمَا يَظْهُرُ فِي الشَّكْلِ (2) الْآتِيِّ.



الشَّكْلُ (2): الأسلوب الطبيعي في تنسيق الحدائق.

اتَّحَقْقُ ✓

أَقْارِنْ بَيْنَ أَسْلُوبِيْ تَنْسِيقِ الْحَدَائِقِ؛ الْهَنْدِسِيِّ وَالْطَّبَيْعِيِّ.

تَصْمِيمُ حَدِيقَةِ الْمَنِزِلِ أَوِ الْمَدْرَسَةِ بِاسْتِخْدَامِ الأُسْلُوبِ الْهَنْدِسِيِّ.

شاط 1

الْمَوَادُ وَالْأَدَوَاتُ: أَقْلَامُ رَصَاصِ، وَرَقُّ أَيْضُّ حَجْمٌ (A4)، مِمْحَاةٌ، مِسْطَرَةٌ.

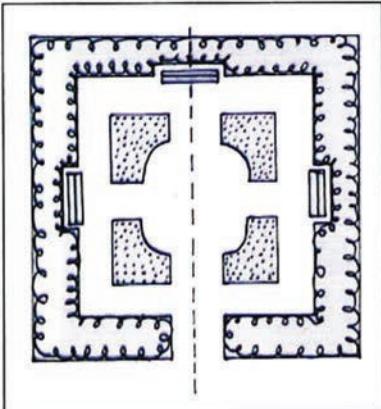
خُطُواتُ الْعَمَلِ:

أَشَارَكُ مَجْمُوعَتِي تَصْمِيمَ حَدِيقَةِ مَنِزِلَةِيْ أَوْ مَدْرَسَيِّ بِاسْتِخْدَامِ الأُسْلُوبِ الْهَنْدِسِيِّ وَفَقَ الْخُطُواتِ الْآتِيَّةِ:

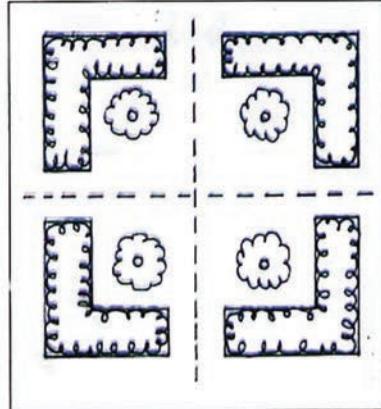
• أَبْدَأْ بِدِرَاسَةِ مَوْقِعِ الْحَدِيقَةِ مَعَ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي، مِنْ حَيْثُ: الْمُنَاخُ، وَنَوْعُ الْأَرْضِ وَحُدُودُهَا وَمِسَاحَتُهَا.

- أَرْسُمْ شَكْلَ قِطْعَةِ الْأَرْضِ عَلَى الْوَرَقَةِ، وَأَحَدِّدُ أَمَاكِنَ الْأَبْنِيَةِ الْمُوْجُودَةِ بِاسْتِخْدَامِ مُرَبَّعَاتٍ صَغِيرَاتٍ.

- أَعْصِمُ الْحَدِيقَةَ إِلَى أَجْزَاءِ مُتَسَاوِيَّةٍ؛ ثُنَائِيَّةٍ، أَوْ رُبَاعِيَّةٍ حَسَبَ الشَّكْلِ الْمَطْلُوبِ.
- أَحَدِّدُ أَمَاكِنَ الْمَمَرَّاتِ وَأَمَاكِنَ الْجُلُوسِ دَاخِلَ الْحَدِيقَةِ.
- أَوْزِّعُ أَنْوَاعَ النَّبَاتَاتِ بِاسْتِخْدَامِ رُمُوزِ مُنَاسِبَةٍ، مَعَ مُرَاعَاةِ طَبَيْعَةِ نُمُوْكُلِّ نَبَاتٍ، فَمَثَلًاً:
 - الْأَشْجَارُ الْحَرَجِيَّةُ تُزَرَّعُ بِمُحَاذَاةِ السُّورِ.
 - النَّبَاتَاتُ الْمُتَسَلِّقَةُ تُوْضَعُ عِنْدَ الْمَدْخَلِ.
 - الْأَزْهَارُ الْمَوْسِمِيَّةُ وَالْخَضْرَاءُواْتُ تُزَرَّعُ فِي أَحْوَاضٍ بِشَكْلِ مُنَتَّاظِرٍ. وَالْتَّنَاظُرُ نَوْعَانِ، هُمَا:
 - 1- التَّنَاظُرُ الثُّنَائِيُّ: تُقْسِمُ فِيهِ الْأَرْضُ إِلَى قِسْمَيْنِ مُتَسَاوِيَيْنِ بِوَاسْطَةِ مِحْوَرٍ أَصْلِيٍّ، بِحِيثُ تَكْرَرُ الْوَحَدَاتُ عَلَى جَانِبِيِّ هَذَا الْمِحْوَرِ تَكْرَارًا مُمْتَظَمًا.
 - 2- التَّنَاظُرُ الرُّبَاعِيُّ: تُقْسِمُ فِيهِ الْأَرْضُ إِلَى أَرْبَعَةِ أَقْسَامٍ بِوَاسْطَةِ مِحْوَرَيْنِ مُتَعَامِدَيْنِ، عَلَى أَنْ تُخَطَّطَ الْأَقْسَامُ الْأَرْبَعَةُ بِنِيَّاطٍ وَاحِدٍ مَعَ حُدُودِ التَّكْرَارِ عَلَى جَوَابِ الْمِحْوَرَيْنِ.
 - أَكْتُبُ أَسْفَلَ الْوَرَقَةِ مَا يُمَثِّلُهُ كُلُّ رَمْزٍ مِنْ أَنْوَاعِ النَّبَاتَاتِ.
 - أَعْرِضُ مَا أَتَوَصَّلَ إِلَيْهِ أَمَامَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي.



تَنَاظُرٌ مِحْوَرِيٌّ رُبَاعِيٌّ
(يوجَدُ مِحْوَرٌانِ مُتَعَامِدَانِ)



تَنَاظُرٌ مِحْوَرِيٌّ ثُنَائِيٌّ
(يوجَدُ مِحْوَرٌ وَاحِدٌ)

الشَّكْلُ (3): تَخْطِيطُ حَدِيقَةٍ بِاسْتِخْدَامِ الْأُسْلُوبِ الْهَنْدَسِيِّ.



خِدْمَةُ الْحَدِيقَةِ الْمُتَنَزِّلَةِ



تَحْتَاجُ حَدِيقَةُ الْمَنْزِلِ إِلَى اتِّبَاعِ عَدَدٍ مِنَ الْخُطُوَاتِ الْضَرُورِيَّةِ وَبِصُورَةٍ مُمْتَنَظِّمَةٍ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَيْهَا:

- يَجِبُ الْقِيَامُ بِتَنْظِيفِهَا بِاسْتِمْرَارٍ.
- إِضَافَةُ بَعْضِ الْلَّمَسَاتِ الْجَمَالِيَّةِ، مِثْلِ: الْأَصْوَاءِ، وَالْإِكْسِسوَارَاتِ، وَالنَّوَافِيرِ.
- خِدْمَةُ النَّبَاتَاتِ الْمَزْرُوعَةِ فِيهَا، مِثْلِ: التَّعْشِيْبِ، وَالْقِيَامِ بِعَمَلِيَّةِ التَّسْمِيْدِ وَالرِّيِّ بِاِنْتِظَامٍ دُونَ إِسْرَافٍ فِي الْمَاءِ.
- التَّخَلُّصُ مِنَ النَّبَاتَاتِ الْجَافَةِ، وَتَجْدِيدُ زِرَاعَتِهَا بِالْأَزْهَارِ الْمَوْسِمِيَّةِ الْمُنَاسِبَةِ؛ لِلْحُصُولِ عَلَى مَنْظَرٍ يَبْعَثُ الْرَّاحَةَ وَالسَّعَادَةَ، وَزِرَاعَةُ الْخَضْرَاوَاتِ الْمَوْسِمِيَّةِ؛ لِلْحُصُولِ عَلَى مُتَّجِ طَازِجٍ يُسَاعِدُ عَلَى الِاِكْتِفَاءِ الْذَّاتِيِّ.

الرَّبْطُ مَعَ الْمُجَمَّعِ



الشَّكْلُ (4): حَدِيقَةُ زَهَا.

تَنْتَشِّرُ الْحَدَائِقُ الْعَامَةُ وَالْمُتَنَزَّهَاتُ فِي مُخْتَلِفِ الْمُحَافَظَاتِ الْأَرْدِنِيَّةِ، وَتَوَفُّرُ أَمَاكِنٌ مُخَصَّصَةً لِلْجُلُوسِ، وَاللَّعِبِ، وَرُكُوبِ الدَّرَّاجَاتِ، وَغَيْرِهَا مِنَ الْأَنْشِطَةِ الْمُمُتَعَةِ.

أُنَاقِشُ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي، وَبِإِشْرَافِ مُعَلِّمٍ / مُعَلِّمَاتِي، مَا يَجِبُ عَلَيْنَا فِعْلُهُ لِلْحِفَاظِ عَلَى هَذِهِ الْحَدَائِقِ وَالْمُتَنَزَّهَاتِ وَالإِهْتِمَامُ بِهَا؛ بِوَصْفِهَا أَمَاكِنَ مُشْتَرَكَةً يَسْتَفِيدُ مِنْهَا الْجَمِيعُ.

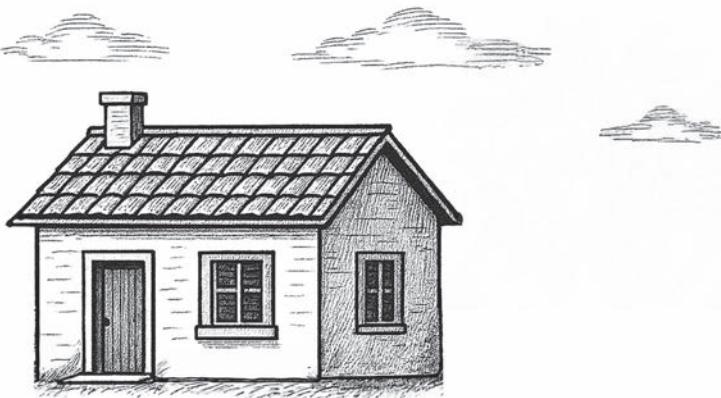


1. **المَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ:** أَمْلَأُ الفَرَاغَ بِالْمَفْهومِ الْمُنَاسِبِ فِي كُلِّ مِمَّا يَأْتِي:

أ - أَسْلُوبٌ يُرَايِّعُ عِنْدَ تَنْفِيذِهِ التَّكْرَارِ شَكْلٌ مُتَنَاظِرٌ لِتَظَهُّرِ الْحَدِيقَةِ مُقَسَّمَةً إِلَى أَجْزَاءٍ مُتَسَاوِيَّةٍ. ()

ب- تَنْسِيقُ النَّبَاتَاتِ بِطَرِيقَةٍ حُرَّةٍ فِي مَجْمُوعَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ فِي الْحَجْمِ وَالنَّوْعِ وَالشَّكْلِ وَالْأَلْوَانِ. ()

2. **أَرْسَمْ حَوْلَ الْمَنْزِلِ الْأَتِيِّ نَبَاتَاتٍ:** أَشْجَارٍ سَرْوٍ، وَأَشْتَالٍ زَعْتَرٍ، وَأَشْجَارٍ وَرْدٍ جُورِيٍّ، وَشَجَرَةِ يَاسِمِينٍ، وَأَشْتَالٍ بَنْدُورَةٍ، وَشَجَرَةِ عِنْبٍ، وَشَجَرَةِ لَيْمُونٍ، ثُمَّ أَلْوَانُهَا، مَعَ مُرَايَا وَضَعِّفْ كُلُّ نَوْعٍ فِي الْمَكَانِ الْمُخَصَّصِ.



3. **أَوْضَحْ ثَلَاثَةَ جَوَابَاتٍ لِأَهَمِّيَّةِ الْحَدِيقَةِ الْمَنْزِلِيَّةِ.**

زِرَاعَةُ الْحَدَائِقِ^٩

أَتَهِيَّاً



نَظَرًا لِعَدَمِ امْتِلَاكِ مُعْظَمِ سُكَّانِ الْمُدُنِ أَرَاضِيَ زِرَاعَيَّةٍ تَابِعَةٌ لِمَنَازِلِهِمْ، فَإِنَّهُمْ يَلْجَؤُونَ إِلَى اسْتِخْدَامِ الْمِسَاحَاتِ الصَّغِيرَةِ، كَالْأَصْصِيْرِ أَوِ الْأَحْوَاضِ أَوِ الْأَسْطُوحِ، لِزِرَاعَةِ نَبَاتَاتٍ مُمْتَوِّعَةٍ تَشْمَلُ الْأَزْهَارَ، وَالشُّجَرَاتِ، وَبَعْضَ الْخَضْرَاوَاتِ الْأَسَاسِيَّةِ الَّتِي تُلَبِّي احْتِياجَاتِ الْأُسْرَةِ.

أَذْكُرُ بَعْضَ أَنْوَاعِ الْخَضْرَاوَاتِ الَّتِي يُمْكِنُ زِرَاعَتُهَا فِي أَصْصِيْرِ أَوِ الْأَحْوَاضِ صَغِيرَةٍ دَاخِلَ الْمُنْزِلِ.

الْفِكْرَةُ الرَّئِيْسَةُ

■ الْحَدَيْقَةُ الْمَنْزِلِيَّةُ هِيَ حَدَيْقَةٌ خَاصَّةٌ بِأَفْرَادِ الْمُنْزِلِ، تُصَمَّمُ غالِبًا بِأَسْلُوبٍ هَنْدَسِيٍّ مُنْظَمٍ، وَتَكُونُ ذَاتَ مِسَاحَةٍ مَحْدُودَةٍ مُقَارَنَةً بِالْحَدَائِقِ الْعَامَّةِ.

ما ذَهَبَ إِلَيْهَا؟

■ الْعَوَالِمُ الَّتِي تَعْتَمِدُ عَلَيْهَا عَمَلِيَّةِ تَنْسِيقِ الْحَدَائِقِ.

■ إِنْشَاءُ حَدَيْقَةٍ مَنْزِلِيَّةٍ أَوْ مَدْرَسِيَّةٍ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُضَطَّلَاتُ

■ حَدَيْقَةُ الْمُنْزِلِ Home Garden

الْقِيمُ وَالِاتِّجَاهَاتُ

■ الْإِكْتِفَاءُ الذَّاتِيُّ، تَقْدِيرُ أَهَمِيَّةِ الْزِرَاعَةِ الْمَنْزِلِيَّةِ، الْعَمَلُ التَّعَاوِنِيُّ.

● ما الفوائد التي تعود على الأسرة من ممارسة الزراعة المنزلية؟



أفكار لحديقة منزلية صغيرة

أَسْتَخْدِمْ رَمْزَ الْإِسْتِجَابَةِ السَّرِيعَةِ الْمُجَاوِرَ؛ لِإِشَادَةِ مَقْطَعًا مَرْئِيًّا (فيديو) يَتَنَاهَوْلُ أَفْكَارًا لِتَنْفِيذِ حَدِيقَةِ مَنْزِلِيَّةَ أَوْ مَدْرَسِيَّةَ، ثُمَّ أَجِيبُ عَمَّا يَأْتِيَ: ● أَحَدُّ ثَلَاثَةَ أَمَاكِنَ مُنَاسِبَةَ لِإِنْشَاءِ حَدِيقَةِ مَنْزِلِيَّةَ دَاخِلَ الْمَنْزِلِ أَوْ حَوْلَهُ.

● أَخْتَارُ فِكْرَةً مِنْ أَفْكَارِ الزَّرَاعَةِ الْمَنْزِلِيَّةِ أَرَاهَا مُنَاسِبَةً لِمَنْزِلِيَّ أَوْ مَدْرَسَيِّيَّ، وَأَبْيَانُ سَبَبِ اخْتِيَارِيِّ.

◆ أَسْتَنْتَجُ أَنَّ الْحَدِيقَةَ الْمَنْزِلِيَّةَ يُمْكِنُ إِنْشاؤُهَا فِي أَمَاكِنَ مُتَعَدِّدَةٍ دَاخِلَ الْمَنْزِلِ أَوْ حَوْلَهُ، مَعَ مُرَاعَاةِ اخْتِيَارِ النَّبَاتِ الْمُنَاسِبِ لِكُلِّ مَكَانٍ، وَتَوْفِيرِ مَا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ لِيَنْمُو بِطَرِيقَةٍ صَحِيحةٍ.



العوامل التي تعتمد عليها عملية إنشاء الحديقة المنزلية

عِنْدِ إِنْشَاءِ الْحَدِيقَةِ الْمَنْزِلِيَّةِ وَتَطْبِيقِ التَّصْمِيمِ الْأَوَّلِيِّ لَهَا، يُرَايِي مَا يَأْتِي لِلْحُصُولِ عَلَى أَفْضَلِ النَّتَائِجِ:



الشكل (1): بعض العوامل الواجب مراعاتها عند إنشاء الحديقة المنزلية.

أَذْكُرُ عَامِلَيْنِ مِنَ الْعَوَالِمِ الْوَاجِبِ مُرَاعَاتُهَا عِنْدَ إِنْشَاءِ حَدِيقَةِ مَنْزِلِيَّةٍ.

تمرين 1

تَنْفِيذُ الْحَدِيقَةِ الْمَنْزِلِيَّةِ أَوِ الْمَدْرَسِيَّةِ.

الْمَوَادُ وَالْأَدَوَاتُ: عَدْدُ زِرَاعِيَّةٍ مُنَاسِبَةٌ لِتَجْهِيزِ الْأَرْضِ، سَمَادٌ، رَمْلٌ أَيْضُّ، أَشْجَارٌ (كَالسَّرُو)، نَبَاتَاتٌ مُتَسَلِّقَةٌ (كَالْيَاسِمِينَ)، أَزْهَارٌ مَوْسِمِيَّةٌ، نَبَاتَاتٌ طَبِيعِيَّةٌ (كَالْمِيرَامِيَّةِ، وَالزَّعْتَرِ)، أَشْتَالٌ خَضْرَاءُونَ حَسَبَ الْمَوْسِمِ، حَصَىٌ أَوْ بَلَاطٌ إِنْ أَمْكَنَ، قُفَّازَاتٌ، حِذَاءٌ مُنَاسِبٌ لِلْعَمَلِ الْزَرَاعِيِّ، مَاءٌ، صَابُونٌ.

مُتَطَلَّبَاتُ الصَّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ الْعَامَّةِ

- ارْتِدَاءُ الْقُفَّازَاتِ وَالْحِذَاءِ قَبْلَ الْبَدْءِ بِالْعَمَلِ.
- الْحَذَرُ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ الْعَدَدِ الْزَرَاعِيَّةِ.

خُطُوطُ الْعَمَلِ:

أَشَارَكُ مَجْمُوعَتِي تَنْفِيذَ الْحَدِيقَةِ الْمَنْزِلِيَّةِ بِاتِّبَاعِ الْخُطُوطَ الْأَتِيَّةِ:

1 أَحْضِرُ الْأَرْضَ لِلْزَرَاعَةِ كَمَا تَعَلَّمْتُ سَابِقًا، فَأُضِيفُ السَّمَادَ، وَأَخْلَطُهُ جَيِّدًا بِالْتُّرْبَةِ، ثُمَّ أَسْوَى سَطْحَهَا بِمَا يَنْسَابُ مَعَ التَّصْمِيمِ الْمَطْلُوبِ.

2 أَحَدَّدُ أَمَكِنَةَ الْمَمَرَّاتِ وَمَوَاقِعَ الْزَرَاعَةِ بِاسْتِخْدَامِ الرَّمْلِ الْأَيْضُ.

3 أَزْرَعُ النَّبَاتَاتِ فِي أَمَاكِنِهَا الْمُحَدَّدَةِ حَسَبَ التَّصْمِيمِ، قَدْرَ الْإِمْكَانِ.

4 أَضْعُ الْحَصَى أَوِ الْبَلَاطَ فِي أَمَاكِنِهِ الْمُنَاسِبَةِ لِإِنْشَاءِ الْمَمَرَّاتِ كَمَا يُوَضِّحُ الشَّكْلُ (2).

5 أُنْظِفُ مَكَانَ الْزَرَاعَةِ، وَأُعِيدُ الْعَدَدَ الْزَرَاعِيَّةِ إِلَى أَمَاكِنِهَا الْمُخَصَّصةِ.

6 أَرْوِي النَّبَاتَاتِ بِعِنَايَةٍ، دُونَ إِسْرَافٍ فِي اسْتِخْدَامِ الْمَاءِ.

7 أَغْسِلُ يَدَيَّ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنَ الْعَمَلِ.

8 أَعْتَنِي بِالْحَدِيقَةِ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي، فَتَتَابُعُ رِيَّ الْمَزْرُوعَاتِ، وَإِزَالَةَ الْأَعْشَابِ الضَّارَّةِ، وَإِضَافَةَ السَّمَادِ، وَتَقْلِيمَ النَّبَاتَاتِ، وَفَقَ جَدْوَلٍ مُنَظَّمٍ بِإِشْرَافِ مُعَلِّمٍ / مُعَلِّمَاتِي.



تَحْدِيدُ الْمَمَرَّاتِ بِاسْتِخْدَامِ الْحَصَى.



تَحْدِيدُ الْمَمَرَّاتِ بِاسْتِخْدَامِ الْبَلَاطِ.

الشَّكْلُ (2): تَحْدِيدُ أَمَاكِنِ الْمَمَرَّاتِ فِي الْحَدِيقَةِ.

مُلَاحَظَاتُ:

- يُمْكِنُ إِضَافَةِ بَعْضِ الْمَقَاعِدِ الْخَشِيبَةِ أَوْ نَافُورَةِ مَاءٍ، أَوْ غَيْرِهَا مِنَ الْإِكْسِسوَارَاتِ الْجَمِيلَةِ؛ لِإِضْفَاءِ لَمْسَةِ جَمَالِيَّةٍ عَلَى الْحَدِيقَةِ.
- إِذَا لَمْ تَتَوَفَّرْ مِسَاخَةٌ لِلْحَدِيقَةِ، يُمْكِنُ اسْتِخْدَامُ الْأُصُصِ لِزِرَاعَةِ نَبَاتَاتِ الزَّيْنَةِ وَالْخَضْرَاءِ، مَعَ مُرَاعَاةِ وَضِعَهَا فِي أَمَاكِنَ مُنَاسِبَةٍ دَاخِلَ الْمَتَرِّلِ أَوْ عَلَى الشُّرْفَةِ (الْبَلْكُونِيَّةِ).
- الْحِرْصُ عَلَى اخْتِيَارِ نَبَاتَاتٍ سَلِيمَةٍ، وَالإِعْتِنَاءُ بِهَا جَيِّدًا؛ لِلْحُصُولِ عَلَى عُقَلٍ أَوْ بُذُورٍ يُمْكِنُ اسْتِخْدَامُهَا فِي إِنْتَاجِ أَشْتَالٍ جَدِيدَةٍ تُزْرَعُ فِي أَمَاكِنَ أُخْرَى، أَوْ تُبَاعُ لِلَاسْتِفَادَةِ مِنْهَا.



الشَّكْلُ (3): نَبَاتاتُ الْأَسْيِجَةِ.

نباتاتُ الْأَسْيِجَةِ هِيَ نَبَاتاتٌ مُعَمَّرَةٌ، تُزَرَّعُ بِشَكْلٍ مُتَقَارِبٍ فِي صَفٍّ وَاحِدٍ أَوْ صَفَّيْنِ، وَتُسْتَخْدَمُ فِي تَصْمِيمِ الْحَدَائِقِ وَتَنْظِيمِهَا. تَمَيِّزُ هَذِهِ النَّبَاتاتُ بِقُدرَتِهَا

عَلَى تَحْمِيلِ الْقَصِّ وَالتَّشْكِيلِ مِمَّا يَسْمَحُ بِتَشْكِيلِهَا بِأَشْكَالٍ جَمِيلَةٍ، وَتُزَرَّعُ عَلَى أَطْرَافِ الْحَدَيْقَةِ أَوْ بَيْنَ الْمَمَرَّاتِ لِتَحْدِيدِهَا، وَتُضَيِّفُ مَنْظَرًا جَمَالِيًّا لِلْحَدَيْقَةِ، وَتَحْمِيَهَا مِنَ الرِّيَاحِ الْقَوِيَّةِ وَالْغُبَارِ. مِنَ الْأَمْثِيلَةِ عَلَيْهَا: الْلَّوِ جَسْتِرُومُ، وَالثَّوِيَا، وَالْمَرْجَانُ.

الرَّبْطُ مَعَ الْبَيْئَةِ



تُسَاعِدُ الْإِكْسِنُوَرَاتُ فِي جَعْلِ الْحَدَيْقَةِ أَجْمَلَ، وَيُمْكِنُ اسْتِخْدَامُ صَنَادِيقِ الْخُضَارِ وَالْفَوَاكِهِ لِصُنْعِ أَوْانِيِّ لِلْزِرَاعَةِ أَوْ مَقَاعِدِ لِلْجُلُوسِ.

التَّقْوِيمُ



1. **الْفِكْرَةُ الرَّئِسَّةُ:** أَوْضَعُ ثَلَاثَةً مِنَ الْعَوَالِمِ الْوَاحِدِ مُرَاعَاتُهَا عِنْدَ تَنْفِيذِ الْحَدَيْقَةِ الْمَنْزِلِيَّةِ.

2. أَضَعُ إِشَارَةً (✓) بِجَانِبِ الْعِبَارَةِ الصَّحِيَّةِ، وَإِشَارَةً (✗) بِجَانِبِ الْعِبَارَةِ غَيْرِ الصَّحِيَّةِ فِي مَا يَأْتِي:

- أ - تُحدَّدُ الْمَمَرَّاتُ وَأَمَاكِنُ الزِرَاعَةِ دَاخِلَ الْحَدَيْقَةِ بِاسْتِخْدَامِ الرَّمْلِ الْأَيْضِيِّ. ()
- ب - تُعَدُّ طَبِيعَةُ نُوُّ النَّبَاتاتِ عِنْدَ زِرَاعَةِ الْحَدَيْقَةِ عَامِلًا مُؤَثِّرًا. ()
- ج - تُزَرَّعُ الْأَشْجَارُ بِشَكْلٍ طَوْلِيٌّ؛ لِيُسْهَلَ الْعِنَايَةُ بِهَا. ()

3. التَّفَسِيرُ: لِمَ يُفَضِّلُ اخْتِيَارُ نَبَاتَاتٍ سَلِيمَةٍ وَقَوِيَّةٍ عِنْدَ زِرَاعَتِهَا فِي الْحَدِيقَةِ؟
4. التَّفْكِيرُ النَّاقِدُ: مَا الْأَسْبَابُ الَّتِي قَدْ تُؤَدِّي إِلَى تَزَاحُمِ النَّبَاتَاتِ فِي بَعْضِ الْحَدَائِقِ؟
5. أَذْكُرْ مِثَالِيْنِ مِنَ الْإِكْسِسُوَارَاتِ الَّتِي تُضْفِي جَمَالًا عَلَى الْحَدِيقَةِ.

التَّوْجِيهُ وَالإِرْشَادُ الْمِهْنِيُّ:

تُعَدُّ الزِّرَاعَةُ الْمُتَزَرِّلَةُ مِنَ الْمَسَارِيعِ الزِّرَاعِيَّةِ الْمُتَكَامِلَةِ وَالْوَاعِدَةِ، إِذْ تُسْهِمُ فِي تَحْقيقِ الْإِكْتِفَاءِ الْذَّاتِيِّ مِنْ بَعْضِ أَنْوَاعِ الْخَضْرَاءِ وَالْفَوَاكِهِ، وَتُوفَّرُ مَصْدَرٌ دَاخِلٌ إِضافِيٌّ لِلْأُسْرَةِ. وَيُمْكِنُ الْإِسْتِفَادَةُ مِنَ النَّبَاتَاتِ الْمَزْرُوعَةِ لِإِنْتَاجِ الْأَشْتَالِ وَبَيْعِهَا، أَوْ تَسْوِيقِ الْفَائِضِ مِنَ الْمَحَاصِيلِ طَازِيًّا، أَوْ حَفْظِهِ وَبَيْعِهِ لَاِحْقَاقِ، مِثْلِ: الزَّبِيبِ، وَالْبَنْدُورَةِ، وَالْبَامِيَّةِ، وَالنَّعْنَاعِ، وَالزَّعْتَرِ، وَالْتَّيْنِ، وَالْمُشْمُشِ، وَغَيْرِهَا مِنَ الْمُمْتَجَاتِ الزِّرَاعِيَّةِ الْمُفَيَّدَةِ.



مَشْرُوعِي:

أَتَعَاوَنُ مَعَ مَجْمُوعَتِي عَلَى اسْتِثْمَارِ النَّبَاتَاتِ الْمَزْرُوعَةِ فِي الْمَدْرَسَةِ وَالْمَنْزِلِ، لِإِنْتَاجِ أَنْوَاعِ مُتَعَدِّدَةٍ مِنَ الْبُذُورِ، وَالْأَشْتَالِ، وَالْأَزْهَارِ؛ بِهَدْفٍ عَرْضِهَا فِي مَعْرَضِ الْمَدْرَسَةِ، وَذَلِكَ تَحْتَ إِشْرَافِ مُعَلِّمِي / مُعَلَّمَتِي.



الْمُسَابِقَةُ الْمِهْنِيَّةُ:

أُشَارِكُ فِي إِحْدَى الْمُسَابِقَاتِ الَّتِي تُعْنِي بِالْحَدَائِقِ الْمَدْرَسِيَّةِ، وَأَضْعُ خُطَّةً لِلْحَدِيقَةِ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي نُوَضِّحُ فِيهَا فَرِيقَ الْعَمَلِ، وَكَيْفَ سَنْفَذُ الْعَمَلَ، وَكَيْفَ نُحَافِظُ عَلَى الْحَدِيقَةِ بَعْدَ اِنْتِهَاءِ الْمُسَابِقَةِ.



الاقتـاد المـنـزـلـي

3



تُسَهِّلُ الْمُحَافَظَةُ عَلَى نَظَافَةِ الْمَنِزِلِ بِالْتَّطْهِيرِ وَالْتَّعْقِيمِ الْمُتَنَظِّمِ، إِلَى جَانِبِ اتِّبَاعِ نِيَّامِ غِذَاءٍ صِحِّيٍّ، فِي تَوْفِيرِ حِمَايَةٍ فَعَالَةٍ لِأَفْرَادِ الْأُسْرَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ، وَتَعْزِيزِ بَيْئَةٍ آمِنَةٍ وَحَيَاةٍ مُتَوَازِنَةٍ.



الفكرة العامة

قائمة الدروس:

الدَّرُسُ (1): التَّطْهِيرُ وَالتَّعْقِيمُ فِي الْمَنْزِلِ.

الدَّرُسُ (2): وَجْهَةُ عِذَائِيَّةٍ صِحَّيَّةٍ.



أَتَهِيَا



- ماذا أُشَاهِدُ فِي الصُّورَةِ؟
- إِذَا مَسَحْتُ الطَّاولةَ بِاسْتِخْدَامِ قِطْعَةِ قُمَاشٍ فَقَطْ، هَلْ ذَلِكَ يَكْفِي لِإِزَالَةِ الْجَرَاثِيمِ؟
- ما الطَّرِيقَةُ الصَّحِيحةُ لِتَخَلُّصٍ مِنَ الْجَرَاثِيمِ؟

أَسْتَكْشِفُ



أَقْرَأُ الْحِوَارَ الْأَتِيَ؛ لِأَتَعَرَّفَ الْفَرْقَ بَيْنَ التَّنْظِيفِ وَالتَّطْهِيرِ وَالتَّعْقِيمِ:

سُعَادُ: أُمّي، لِمَ تُنْظَفِينَ الْمِغْسَلَةَ مَرَّةً أُخْرَى؟ أَلَمْ تُنْظَفِيهَا أَمْسِ؟

الْفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ

- تُعَدُّ الْمُطَهَّرَاتُ وَالْمُعَقِّمَاتُ أَدَوَاتٍ أَسَاسِيَّةً لِلْحِفَاظِ عَلَى نَظَافَةِ الْمَنْزِلِ، فَاسْتِخْدَامُهَا بِشَكْلٍ مُنْتَظَمٍ يُسْهِمُ فِي الْقَضَاءِ عَلَى الْجَرَاثِيمِ وَالْحَدُّ مِنَ اِنْتِشَارِهَا فِي الْمَنْزِلِ، خَاصَّةً فِي أَوْقَاتِ اِنْتِشَارِ الْأَمْرَاضِ.

مَاذَا سَأَتَعَلَّمُ؟

- تَعْرُفُ أَهَمِيَّةَ اسْتِخْدَامِ التَّطْهِيرِ وَالتَّعْقِيمِ.
- تَحْدِيدُ طُرُقِ التَّطْهِيرِ وَالتَّعْقِيمِ الْمُسْتَعْمَلَةِ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُضَطَّلَاتُ

- التَّطْهِيرُ: Disinfection
- التَّعْقِيمُ: Sterilization

الْقِيَمُ وَالِإِلَيْاهَاتُ

- الْوَعْيُ الصَّحِيُّ، الْوِقَايَةُ خَيْرٌ مِنَ الْعِلاجِ، النَّظَافَةُ.

الأُمُّ (مُبَتَسِّمَةً): بَلَى يَا سُعَادُ، نَظَفْتُهَا أَمْسِ، لَكِنَّهَا تُسْتَخْدِمُ كَثِيرًا خِلَالَ الْيَوْمِ، وَقَدْ تَبَدَّوْ نَظِيفَةً، لَكِنَّ الْجَرَاثِيمَ الَّتِي لَا نَرَاهَا بِالْعَيْنِ قَدْ تَبْقَى عَلَى سَطْحِهَا.

سُعَادُ: وَهَلْ مَا تَفْعَلِينَهُ يُسَمِّي تَنْظِيفًا فَقَطْ؟

الأُمُّ: أَوَّلًا، أَسْتَخْدِمُ الْمَاءَ وَالصَّابُونَ مَعَ الْإِسْفَنْجِ، وَهَذِهِ الْخُطْوَةُ تُسَمَّى «الْتَّنْظِيفَ»، وَهِيَ لِإِزَالَةِ الْأَوْسَاخِ الظَّاهِرَةِ، مِثْلِ بَقَايَا مَعْجُونِ الْأَسْنَانِ أَوْ آثَارِ الْمَاءِ.

سُعَادُ: ثُمَّ تَسْتَخْدِمِينَ سَائِلًا مِنْ تِلْكَ الزُّجَاجَةِ الْبَيْضَاءِ، مَا هُوَ؟

الأُمُّ: هَذَا مُطَهَّرٌ يَحْتَوِي عَلَى الْكَلُورِ، أَسْتَخْدِمُهُ فِي خُطْوَةِ «الْتَّطْهِيرِ»، لِقَتْلِ مُعْظَمِ الْجَرَاثِيمِ الْمُوْجُودَةِ عَلَى السَّطْحِ.

سُعَادُ: وَهَلْ هُنَاكَ خُطْوَةٌ بَعْدَ التَّطْهِيرِ؟

الأُمُّ: نَعَمْ، فِي بَعْضِ الْحَالَاتِ، مِثْلِ إِذَا كَانَ أَحَدُ أَفْرَادِ الْأُسْرَةِ مَرِيْضًا، أَسْتَخْدِمُ الْكُحُولَ الطَّبِّيَّ لِتَعْقِيمِ الْمِغْسَلَةِ، وَهَذِهِ الْخُطْوَةُ تُسَمَّى «الْتَّعْقِيمَ»، وَهِيَ تَقْضِي عَلَى جَمِيعِ الْجَرَاثِيمِ.

سُعَادُ (مُتَحَمِّسَةً): الْآنَ فَهِمْتُ! التَّنْظِيفُ يُزِيلُ الْأَوْسَاخَ، وَالْتَّطْهِيرُ يَقْتُلُ أَغْلَبَ الْجَرَاثِيمِ، وَالْتَّعْقِيمُ يَقْضِي عَلَى جَمِيعِهَا.

الأُمُّ (بِفَحْرٍ): أَحْسَنْتِ يَا سُعَادُ.

أَسْتَنْجُ أَنَّ:

• التَّطْهِيرُ عَمَلِيَّةٌ تَهْدِفُ إِلَى قَتْلِ أَوْ تَقْلِيلِ عَدَدِ الْجَرَاثِيمِ، مِثْلِ الْبَكْتِيرِيَا وَالْفِيُوْسَاتِ، عَلَى الْأَسْطُحِ إِلَى مُسْتَوَى أَمِنٍ لَا يُسَبِّبُ الْأَمْرَاضَ.

• التَّعْقِيمُ عَمَلِيَّةٌ تُسْتَخْدِمُ لِلْقَضَاءِ التَّامِ عَلَى أَنْوَاعِ الْجَرَاثِيمِ جَمِيعِهَا، بِمَا فِي ذَلِكَ: الْبَكْتِيرِيَا، وَالْفِيُوْسَاتُ، وَالْفِطْرِيَّاتُ الْمُسَبِّبَةُ لِلْأَمْرَاضِ.

تُسْهِمُ الْمُطَهَّرَاتُ وَالْمُعَقِّمَاتُ فِي الْحِفَاظِ عَلَى نَظَافَةِ الْمَنْزِلِ وَسَلَامَةِ أَفْرَادِهِ، إِذْ تُسَاعِدُ عَلَى الْحَدِّ مِنْ اِنْتِشَارِ الْجَرَاثِيمِ عَلَى الْأَسْطُحِ، وَيُعَدُّ اِسْتِخْدَامُهَا جُزْءًا أَسَاسِيًّا مِنَ الْإِجْرَاءَاتِ الْوِقَايِيَّةِ الَّتِي تُعَزِّزُ الصَّحَّةَ الْعَامَّةَ وَتَوَفُّرُ بَيْنَهَا مَنْزِلِيَّةً آمِنَّةً. وَيُوَضِّحُ الْجَدُولُ الْأَتَيِّ بَعْضَ الْأَنْوَاعِ الشَّائِعَةِ مِنَ الْمُطَهَّرَاتِ وَالْمُعَقِّمَاتِ الْمُسْتَخْدَمَةِ فِي الْمَنْزِلِ.

الْجَدُولُ (1): بَعْضَ الْأَنْوَاعِ الشَّائِعَةِ مِنَ الْمُطَهَّرَاتِ وَالْمُعَقِّمَاتِ الْمُسْتَخْدَمَةِ فِي الْمَنْزِلِ.

الْمُعَقِّمَاتُ	الْمُطَهَّرَاتُ
	
أَقْرَاصُ الْكْلُورِ: تُسْتَخْدَمُ لِتَعْقِيمِ مِيَاهِ خَزَانَاتِ الشُّرْبِ؛ لِمَا لَهَا مِنْ قُدْرَةٍ فَعَالَةٍ عَلَى القَضَاءِ عَلَى الْجَرَاثِيمِ. لِضَمَانِ سَلَامَةِ الْإِسْتِخْدَامِ وَفَاعِلِيَّةِ التَّعْقِيمِ، يَجِبُ التَّزَامُ التَّعْلِيمَاتِ الْمُرْفَقَةِ عَلَى الْجَرَاثِيمِ، وَمِنْ ثَمَّ ضَمَانِ بَيْنَهَا صِحَّيَّةً وَآمِنَّةً. عُبُوَّةُ الْمُتَسْتَجِعِ، الَّتِي تُحدِّدُ عَدَدَ الْأَقْرَاصِ الْمُنَاسِبَةِ وَفُقَادَ لِحَجْمِ الْخَزَانِ.	الْكْلُورُ الْمُخَفَّفُ (سَائِلٌ): يُسْتَخْدَمُ بَعْدَ تَخْفِيفِهِ بِالْمَاءِ لِتَنْظِيفِ الْحَمَامَاتِ، وَالْمَطَابِخِ، وَالْأَسْطُوحِ الْأُخْرَى؛ لِمَا لَهُ مِنْ فَعَالَيَّةٍ فِي القَضَاءِ عَلَى الْجَرَاثِيمِ، وَمِنْ ثَمَّ ضَمَانِ بَيْنَهَا صِحَّيَّةً وَآمِنَّةً. لَكِنْ يَجِبُ اِسْتِخْدَامُهُ بِحَذَرٍ، لِتَجَنُّبِ اِسْتِنْشَاقِهِ أَوْ مُلَامَسَتِهِ الْمُبَاشِرَةِ لِلْجَلْدِ.



المَنَادِيلُ الْمُعَقَّمَةُ: تَعْدُّ مِنَ الْمَوَادِ الْفَعَالَةِ فِي الْحِفَاظِ عَلَى النَّظَافَةِ الشَّخْصِيَّةِ، إِذْ تَحْتَوِي عَلَى مَوَادٍ مُضَادَّةٍ لِلْجَرَاثِيمِ، مِثْلُ الْكُحُولِ بِنِسْبَةٍ تَرَاوَحُ بَيْنَ 60% إِلَى 80%. وَتُسْتَخْدَمُ هَذِهِ الْمَنَادِيلُ لِتَعْقِيمِ الْيَدَيْنِ وَالْأَسْطُوحِ، إِذْ تَقْتُلُ الْبَكْتِيرِيَّا وَالْفِيُوْرُوسَاتِ وَالْفِطْرِيَّاتِ أَوْ تُشَبِّطُ بُوْمَهَا.

الْكُحُولُ الطَّبِّيُّ (بِتَرْكِيزِ 60-70%): يُسْتَخْدَمُ لِتَعْقِيمِ الْيَدَيْنِ وَالْأَسْطُوحِ فِي الْمَنَازِلِ، لَكِنْ يَجِبُ الْحَذَرُ عِنْدَ اسْتِخْدَامِهِ وَتَجَنُّبُ مُلَامِسَتِهِ لِلْأَجْزَاءِ الْحَسَاسِيَّةِ، مِثْلِ الْعَيْنَيْنِ؛ لِأَنَّهُ قَدْ يُسَبِّبُ تَحْسُسًا شَدِيدًا لَهُمَا.



جِهَازُ التَّعْقِيمِ بِالْبُخْارِ: يُسْتَخْدَمُ بُخْارُ الْمَاءِ عَالِيِّ الْحَرَارَةِ لِلْقَضَاءِ عَلَى الْجَرَاثِيمِ الْمُوْجَدَةِ عَلَى الْأَسْطُوحِ وَالْأَدَوَاتِ بِشَكْلٍ فَعَالٍ، يَتَمَيَّزُ هَذَا الْجِهَازُ بِأَنَّهُ لَا يَحْتَاجُ إِلَى مَوَادٍ كِيمِيَّيَّةٍ؛ مِمَّا يَجْعَلُهُ خَيَارًا آمِنًا وَصَدِيقًا لِلْبَيْئَةِ. يُسْتَخْدَمُ لِتَعْقِيمِ الْأَدَوَاتِ الْيَوْمِيَّةِ، مِثْلِ رَضَّاعَاتِ الْأَطْفَالِ، وَالْأَلْعَابِ، وَادَّوَاتِ الْمَطْبَخِ، مِمَّا يُسْهِمُ فِي حِمَايَةِ صِحَّةِ الْأُسْرَةِ وَالْوِقَايَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ.

مُطَهَّرَاتُ الْأَرْضِيَّاتِ: تَحْتَوِي عَلَى مُرَكَّبَاتٍ كِيمِيَّيَّةٍ فَعَالَةٍ تُسْتَخْدَمُ لِلْقَضَاءِ عَلَى الْجَرَاثِيمِ، وَالْحَدَّ مِنَ اِنْتِشَارِهَا، تُخَفَّفُ هَذِهِ الْمُطَهَّرَاتُ بِالْمَاءِ قَبْلَ الْإِسْتِخْدَامِ؛ لِضَمَانِ تَطْهِيرِ الْأَرْضِيَّاتِ بِشَكْلٍ آمِنٍ وَفَعَالٍ، مَعَ الْحِرْصِ عَلَى عَدَمِ إِتْلَافِ الْأَسْطُوحِ أَوِ التَّسْبِيبِ فِي تَحْسُسِ الْجِلْدِ لِلْفَرَدِ.



جِلْ مُعَقِّمِ الْيَدَيْنِ: مُنْتَجٌ يَحْتَوِي عَلَى نِسْبَةٍ عَالِيَّةٍ مِنَ الْكُحُولِ. يُسْتَخْدَمُ لِتَعْقِيمِ الْيَدَيْنِ عِنْدَ عَدَمِ تَوْفِيرِ الْمَاءِ وَالصَّابُونِ، وَذَلِكَ بِفَرْكِهِمَا جَيِّدًا حَتَّى عَلَى مُرَكَّبَاتِ مُضادَّةٍ لِلْجَرَاثِيمِ، مِثْلِ الْكُحُولِ أَوِ يَحْفَّ.

مُطَهَّرُ الْهَوَاءِ فِي الْمَنْزِلِ: يُسْتَخْدَمُ لِتَنْقِيَةِ الْهَوَاءِ وَتَعْقِيمِ الْأَسْطُوحِ مِنَ الْجَرَاثِيمِ، وَيُسَاعِدُ عَلَى التَّخَلُّصِ مِنَ الرَّوَائِحِ الْكَرِيَّةِ. يَحْنَوِي عَادَةً عَلَى مُرَكَّبَاتٍ مُضادَّةٍ لِلْجَرَاثِيمِ، مِثْلِ الْكُحُولِ أَوِ الْزَّيْوَاتِ الْعَطْرِيَّةِ الطَّبَيِّعِيَّةِ. يُنَصَّحُ بِاخْتِيَارِ أَنْوَاعٍ آمِنَةٍ صِحِّيًّا لَا تُسَبِّبُ تَحَسُّسًا لِلْجَهَازِ التَّنَفِّسِيِّ، خَاصَّةً لَدِيِ الْأَطْفَالِ.

✓ أَتَحَقَّقُ

أَذْكُرُ مِثَالًا وَاحِدًا عَلَى الْمُطَهَّرَاتِ، وَمِثَالًا آخَرَ عَلَى الْمُعَقِّمَاتِ الَّتِي تُسْتَخْدَمُ فِي الْمَنْزِلِ.

تَطْهِيرُ طَاوِلَاتِ الْعَمَلِ فِي مَشْغَلِ التَّرْبِيَةِ الْمِهْنِيَّةِ

نَشَاطٌ ①

الْمَوَادُ وَالْأَدَوَاتُ: بَخَّاخٌ يَحْتَوِي عَلَى مَحْلُولٍ مُطَهَّرٍ مُنَاسِبٍ لِلْأَسْطُوحِ، قِطْعَةُ قُمَاشٍ، قُفَازَاتٍ.

مُتَطلَّبَاتُ الصَّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ الْعَامَّةِ:

- ارْتِدَاءُ الْقُفَازَاتِ قَبْلَ الْبُدْءِ بِالْعَمَلِ.
- التَّأْكُدُ مِنَ التَّهْوِيَّةِ الْجَيِّدَةِ لِلْمَشْغَلِ، وَفَتْحُ النَّوَافِذِ وَالْأَبْوَابِ قَبْلَ تَنْفِيذِ النَّشَاطِ وَأَثْنَاءُهُ؛ لِضَمَانِ دَوْرَانِ الْهَوَاءِ وَمَنْعِ تَراكمِ أَبْخِرَةِ الْمُطَهَّرِ.
- عَدَمِ إِشْرَاكِ الطَّلَبَةِ الَّذِينَ يُعَانِونَ حَسَاسِيَّةً تُجَاهَ الْمَوَادِ الْمُطَهَّرَةِ؛ حِفَاظًا عَلَى سَلَامَتِهِمْ.
- اسْتِخْدَامُ الْمَادَّةِ الْمُطَهَّرَةِ تَحْتَ إِسْرَافِ الْمُعَلِّمِ / الْمُعَلِّمَةِ.

خطوات العمل:



1 أبدأ بإزالة جميع الأدوات والمواد الموجودة على طاولة العمل، وأتأكد من أن سطحها حالياً تماماً من أي عوائق.

2 أستخدم قطعة قماش جافة لازيل أي أوساخ ظاهرة على سطح الطاولة.

3 أضع قطعة القماش المستسخة في سلة المهملات فوراً.



4 أمسك بخاخ المطهر، وأرش كمية مناسبة منه على كامل سطح الطاولة.

5 أحرص على تغطية جميع أجزاء السطح دون أن أفرط في الرش، حتى لا يصبح السطح مبللاً بشكل زائد.

6 أترك المطهر على السطح مدة 5 دقائق، وهي «مدة التلامس» التي تسمح للمطهر بالقضاء على الجراثيم بشكل فعال.



7 أستخدم قطعة قماش نظيفة وجافة لمسح سطح الطاولة جيداً.

8 أتأكد من أن السطح أصبح نظيفاً وجافاً تماماً.

9 أخلع القفازات وأخلص منها في سلة المهملات.

10 أغسل يدي جيداً بالماء والصابون بعد الانتهاء من العمل.



الخل مُطَهِّر طَبَيِّعِيٌّ



الخل مادَّةٌ طَبَيِّعِيَّةٌ تُسْتَخَدَمُ فِي تَنْظِيفِ الْأَسْطُحِ دَاخِلَ الْمَنْزِلِ، وَمِنْ أَبْرَزِ أَنْوَاعِهِ: الْخَلُّ الْأَبِيَضُ الْمَصْنُوعُ مِنَ الْذَرَّةِ أَوْ قَصْبِ السُّكَّرِ، وَخَلُّ التَّفَّاحِ.

يَحْتَوِي الْخَلُّ عَلَى حِمْضٍ خَاصٍ يُسَمَّى حِمْضُ الْأَسِيَّتِيكِ، الَّذِي يُسَاعِدُ عَلَى القَضَاءِ عَلَى أَنْواعِ كَثِيرَةٍ مِنَ الْجَرَاثِيمِ؛ لِذَلِكَ يُسْتَخَدَمُ الْخَلُّ لِتَنْظِيفِ الطَّاوِلَاتِ وَأَدَوَاتِ الْمَطْبَخِ؛ لِأَنَّهُ آمِنٌ وَغَيْرُ سَامٌ مِثْلُ الْمَوَادِ الْكِيَمِيَّاتِيَّةِ الْقَوِيَّةِ. إِضَافَةً إِلَى ذَلِكَ يُسْهِمُ الْخَلُّ فِي إِزَالَةِ الرَّوَابِحِ الْكَرِيَّةِ، وَتَنْظِيفِ الدُّهُونِ وَالْبُقْعَ.



يُعَدُّ الإِسْتِخْدَامُ السَّلِيمُ لِلْمُطَهَّرَاتِ وَالْمُعَقِّمَاتِ أَمْرًا بِالْأَكْبَرِ الْأَهْمَى فِي تَعْزِيزِ الصَّحَّةِ الْعَامَّةِ، فَهُمَا أَدَاتَانِ فَعَالَتَانِ لِلْحَدِّ مِنَ اِنْتِشَارِ الْأَمْرَاضِ، فَالْمُطَهَّرَاتُ تُسْهِمُ فِي تَقْلِيلِ كَمِيَّةِ الْبَرَائِيمِ الْمُوْجُودَةِ عَلَى الْأَسْطُوحِ، فِي حِينِ تَضْمَنُ الْمُعَقِّمَاتُ الْقَضَاءَ الْكَامِلَ عَلَيْهَا، وَبِهَذَا الإِسْتِخْدَامُ الْمُعْتَدِلُ وَالْمَدْرُوسِ تَتَحَقَّقُ حِمَايَةُ الْأَفْرَادِ، وَتُعَزَّزُ صَحَّةُ الْمُجَتَمِعِ كَامِلًا.

التَّقْوِيمُ



1. **الْفِكْرَةُ الرَّئِيْسَةُ:** أُوْضَعَ أَهْمَى اِسْتِخْدَامُ الْمُطَهَّرَاتِ وَالْمُعَقِّمَاتِ فِي الْمَنْزِلِ.

2. ما الفَرْقُ بَيْنَ التَّطْهِيرِ وَالتَّعْقِيمِ؟

3. **أَفْسَرُ:** يَحِبُّ أَنْ يُتَرَكَ الْمُطَهَّرُ عَلَى السَّطْحِ مُدَّةً مُعَيَّنَةً تُسَمَّى مُدَّةُ التَّلَامُسِ.

4. **أَصَنَّفُ** كُلَّا مِمَّا يَأْتِي إِلَى مُطَهَّرَاتٍ أَوْ مُعَقِّمَاتٍ:

جِلْ مُعَقِّمُ الْيَدَيْنِ ، الْكَلُورُ الْمُخَفَّفُ ، الْأَجْهِزَةُ الَّتِي تَعْمَلُ بِالْبُخَارِ.

5. **أَسْتَتِيجُ** كَيْفَ أَسْتَخْدِمُ الْمُطَهَّرَاتِ وَالْمُعَقِّمَاتِ فِي الْمَنْزِلِ بِطَرِيقَةٍ آمِنَةٍ.

أَتَهْيَا

- هل تَنَوَّلْتُ وَجْهَةُ الفَطُورِ لِهَذَا الْيَوْمِ؟
- هل كَانَ طَعَامِي مُتَنَوِّعًا أَمْ اعْتَمَدْتُ عَلَى نَوْعٍ وَاحِدٍ فَقَطْ؟
- كَيْفَ يُؤْثِرُ الْغِذَاءُ فِي صِحَّتِي وَنَشَاطِي الْيَوْمِيِّ؟

أَسْتَكْشِفُ

أَتَأْمَلُ الصُّورَةَ الْآتِيَّةَ، ثُمَّ أُجِيبُ عَمَّا يَلِيهَا:



- ما أَنْوَاعُ الْأَطْعِمَةِ الَّتِي أَرَاهَا فِي الصُّورَةِ؟
- هل تَرَوْدُنَا هَذِهِ الْأَنْوَاعُ بِالْفَوَائِدِ نَفْسِهَا؟
- أَخْتَارُ نَوْعًا مِنَ الطَّعَامِ فِي الصُّورَةِ، وَأَتَحَدَّثُ عَنْ فَائِدَتِهِ لِجِسْمِي.

الْفِكْرَةُ الرَّئِيْسَةُ

- تُسْهِمُ التَّغْذِيَّةُ السَّلِيمَةُ فِي نُمُودِ جَسْمِ الْإِنْسَانِ بِشَكْلٍ صَحِّيٍّ، وَتَعْزِيزِ قُوَّتِهِ وَنَشَاطِهِ، وَتَقْوِيَّةِ مَنَاعِتِهِ لِمُقاوَمَةِ الْأَمْرَاضِ.

ماذَا سَأَعْلَمُ؟

- تَعْرِفُ الْعَنَاصِيرِ وَالْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ.

- تَصْنِيفُ الْأَغْذِيَّةِ إِلَى مَجْمُوعَاتِهَا الْغِذَائِيَّةِ الَّتِي تَنْتَمِي إِلَيْهَا.
- تَجْهِيزُ وَجْهَةُ غِذَائِيَّةٍ صَحِّيَّةٍ بِطَرِيقَةٍ صَحِّيَّةٍ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُضَطَّلَاتُ

- الْعَنْصُرُ الْغِذَائِيُّ

Nutritional Component

- الْمَجْمُوعَةُ الْغِذَائِيَّةُ

Food Group

- الْهَرَمُ الْغِذَائِيُّ

Food Pyramid

- الْوَجْهَةُ الْغِذَائِيَّةُ الصَّحِّيَّةُ

A healthy Meal

الْقِيمُ وَالِاتِّجَاهُاتُ

- الْوَعْيُ الْغِذَائِيُّ، التَّوازُنُ، تَحْمُلُ الْمَسْؤُلِيَّةِ.

أَسْتَثْبِحُ أَنَّ الْأَغْذِيَةَ تُوْفِرُ عَنَاصِرًا غِذَائِيَّةً مُتَنَوِّعَةً يَحْتَاجُ إِلَيْهَا الْجِسْمُ، وَيُمْكِنُ تَصْنِيفُهَا كَالْآتِي:

- 1) **الْكَرْبُوهِيدَرَاتُ**، مِثْلُ الْأَرْزِ وَالْخُبْزِ، وَتُرَوِّدُ الْجِسْمَ بِالْطَّاقَةِ.
- 2) **الْبُرُوتِينَاتُ**، مِثْلُ الْلَّحُومِ وَالْبَيْضِ، وَتُسَاعِدُ عَلَى النُّمُوِّ وَبِنَاءِ الْعَضَلَاتِ.
- 3) **الْفِيَتَامِينَاتُ**، مِثْلُ الْخَضْرَاءِ وَالْفَوَاكِهِ، وَتُقْوِيُّ الْمَنَاعَةَ وَتَحْمِي مِنَ الْأَمْرَاضِ.
- 4) **الْدُّهُونُ**، مِثْلُ زَيْتِ الْزَّيْتُونِ، وَتُرَوِّدُ الْجِسْمَ بِالْطَّاقَةِ، وَتُسَاعِدُ عَلَى اِمْتِصاَصِ الْفِيَتَامِينَاتِ.
- 5) **الْمَعَادِنُ**، مِثْلُ الْأَلْبَانِ الْغَنِيَّةِ بِالْكَالْسِيُومِ، وَالْلَّحُومِ الْغَنِيَّةِ بِالْحَدِيدِ، وَالْزَّنْكِ، وَغَيْرِهَا مِنَ الْمَعَادِنِ الْمَرْوِيَّةِ لِبِنَاءِ الْعَمَلِيَّاتِ وَتَنَظِيمِهَا دَاخِلَ الْجِسْمِ.
- 6) **الْمَاءُ**: يُحَافِظُ عَلَى حَرَارَةِ الْجِسْمِ، وَيُسَاعِدُ فِي عَمَلِيَّةِ الْهَضْمِ.



أَوَّلًا: الْمَجْمُوعَاتُ الْغِذَائِيَّةُ الْأَسَاسِيَّةُ

يَحْتَاجُ الْجِسْمُ إِلَى أَنْوَاعٍ مُخْتَلِفَةٍ مِنَ الطَّعَامِ كَيْ يَعْمَلَ بِشَكْلٍ سَلِيمٍ؛ لِذَا قُسِّمَ الْغِذَاءُ إِلَى سِتٌّ مَجْمُوعَاتٍ غِذَائِيَّةً رَئِيْسَةً، وَلِكُلِّ مَجْمُوعَةٍ دَوْرُهَا فِي بِنَاءِ الْجِسْمِ وَالْمُحَافَظَةِ عَلَى صِحَّتِهِ، كَمَا يُوَضِّحُهَا الجَدْوَلُ الْآتِي.

الْجَدْوَلُ (1): الْمَجْمُوعَاتُ الْغِذَائِيَّةُ الرَّئِيْسَةُ.

الْمَجْمُوعَةُ الْغِذَائِيَّةُ	وَظِيفَتُهَا فِي الْجِسْمِ	الصُّورَةُ الدَّالَّةُ عَلَيْهَا	مُلَاحَظَاتُ مُفَيَّدَةٌ
1) النَّشَوِيَّاتُ	تُرَوِّدُ الْجِسْمَ بِالْطَّاقَةِ الْلَّازِمَةِ لِلْحَرَكَةِ وَالْتَّرْكِيزِ.		يُفَضِّلُ تَنَاوُلُ الْحُبُوبِ الْكَامِلَةِ؛ لِاحْتِوائِهَا عَلَى الْأَلْيَافِ.
2) الْفَوَاكِهُ	غَنِيَّةُ بِالْفِيَتَامِينَاتِ وَالْمَعَادِنِ، وَتُقْوِيُّ الْمَنَاعَةَ.		يُفَضِّلُ تَنَاوُلُهَا طَازِجَةً، وَيُمْكِنُ شُرُبُ عَصَائِرُهَا، مَعَ الْحِرْصِ عَلَى تَجَنُّبِ الْعَصَائِرِ الْمُحَلَّةِ.

مُلَاحَظَاتُ مُفَيَّدَةٌ	الصُّورَةُ الدَّالَّةُ عَلَيْهَا	وَظِيفَتُهَا فِي الْجِسْمِ	الْمَجْمُوعَةُ الْغِذَائِيَّةُ
يُنْصَحُ بِاخْتِيَارِ خَضْرَاوَاتٍ مُتَعَدِّدَةٍ الْأَلْوَانِ يَوْمِيًّا؛ لِأَنَّ كُلَّ لَوْنٍ مِنْهَا يَحْتَوِي عَلَى أَنْوَاعٍ مُخْتَلِفَةٍ مِنَ الْفِيَتَامِينَاتِ.		تُعَزِّزُ صِحَّةَ الْجِسْمِ، وَتَحْمِيهِ مِنَ الْأَمْرَاضِ.	3 الْخَضْرَاوَاتُ
يُنْصَحُ بِالْتَّوازنِ بَيْنَ الْبُرُوتَيْنِ الْحَيَّ وَالْمَيَّ (كَاللَّحُومُ وَالنَّبَاتِيُّ كَالْعَدَسِ)؛ لِأَنَّ كُلَّ نَوْعٍ مِنْهَا يَحْتَوِي عَلَى فَوَائِدٍ مُخْتَلِفَةٍ، وَالْجِسْمُ يَحْتَاجُ إِلَيْهِمَا مَعًا؛ لِيَبْقَى قَوِيًّا وَصَحِيًّا.		تَبْنِي الْعَضَلَاتِ، وَتُرْمِمُ خَلَايَا الْجِسْمِ.	4 الْلَّحُومُ وَالْبَيْنَضُ وَالْبَقُولِيَّاتُ
الْحِرْصُ عَلَى تَنَاوِلِ أَنْوَاعٍ مُخْتَلِفَةٍ، مِثْلِ: الْحَلِيبِ، وَاللَّبَنِ (الْزَّبَادِيِّ)، وَالْأَجْبَانِ؛ لِلْحُصُولِ عَلَى أَقْصَى فَائِدَةٍ غِذَائِيَّةً.		يُوْفِرُ الْبُرُوتَيْنَاتِ وَالْمَعَادِنَ وَالْفِيَتَامِينَاتِ الضرُورِيَّةَ لِنُمُّ الْجِسْمِ وَتَقوِيَّةِ الْعِظَامِ.	5 الْحَلِيبُ وَمُنْتَجَاتُهُ
الْحِرْصُ عَلَى تَنَاوِلِ الْدُّهُونِ الصَّحِيَّةِ، وَالِابْتِعَادُ عَنِ الدُّهُونِ الضَّارَّةِ الَّتِي تُسْتَخَدَمُ عِدَّةَ مَرَّاتٍ فِي تَصْنِيعِ الْأَطْعَمَةِ.		تُزَوِّدُ الْجِسْمَ بِالْطَّاقَةِ، وَتُسَاعِدُ عَلَى امْتِصَاصِ الْفِيَتَامِينَاتِ.	6 الْدُّهُونُ وَالزُّيُوتُ

✓ أَنْتَ حَقِيقَةٌ

أَذْكُرُ اسْمَيْ مَجْمُوعَتَيْنِ غِذَائِيَّتَيْنِ، وَأُعْطِي مِثَالًا وَاحِدًا عَلَى كُلِّ مِنْهُمَا.

نشاط 1

أَلْغَازُ الْعَنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ

المَوَادُ وَالْأَدَوَاتُ: قَلَمٌ، مِمْحَاةٌ.

خُطُوطُ النَّشَاطِ:

• أَقْرَأُ الْأَلْغَازَ الْوَارِدَةَ فِي الْعَمُودِ الْأَوَّلِ مِنَ الْجَدْوَلِ (2) بِدِقَّةٍ.

• أَحَدِّدُ الْعَنْصُرَ الْغِذَائِيَّ لِكُلِّ لُغْزٍ.

• أَنْاقِشُ إِجَابَاتِي مَعَ أَفْرَادٍ مَجْمُوعَتِي.

• أَدَوْنُ الْحُلُولَ فِي الْعَمُودِ الثَّانِي مُقَابِلَ كُلِّ لُغْزٍ.

• يُرَاجِعُ الْمُعَلِّمُ / الْمُعَلِّمَةُ الْإِجَابَاتِ، وَيُعْلِنُ الْمَجْمُوعَةَ الْفَائِزَةَ.

الْجَدْوَلُ (2): أَلْغَازُ الْعَنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ

الْعَنْصُرُ الْغِذَائِيُّ	اللُّغُوُنُ
	(1) أَنَا صَدِيقُ الْعَضَلَاتِ وَالنُّمُوِّ، أَقْوِيُ الْجِسْمَ، وَأَسَاعُدُ عَلَى بِنَائِهِ، وَأَنَا مَوْجُودٌ فِي الدَّجَاجِ وَالْبَيْضِ.
	(2) أَنَا طَاقَةُ الْحَرَكَةِ وَالْمَرَحِ وَاللَّعِبِ، وَأَسْكُنُ فِي الْخُبْزِ وَالْأَرْزِ.
	(3) أَنَا حَارِسُ صِحَّةِ الْجِسْمِ، أَبْعِدُ عَنْهُ الْأَمْرَاضَ، أَعِيشُ فِي الْفَوَاكهِ وَالخَضْرَاوَاتِ الْمُلَوَّنَةِ.

المواد والأدوات: قلم، ممحاة.

خطوات العمل:

- أتعاون مع مجموعتي على تأمين صور الأغذية الواردة في الجدول الآتي.
- نحدد العنصر الغذائي الذي يتميز به نوع الغذاء وندونه في العمود الثاني.
- نصنف نوع الغذاء ضمن المجموعة الغذائية المناسبة، ونكتب اسمها في العمود الثالث.
- نعرض ما نتوصل إليه أمام المجموعات الأخرى.

الجدول (3): العناصر والمجموعات الغذائية.

الرقم	صورة الغذاء	العنصر الغذائي الغني به	المجموعة الغذائية التي ينتمي لها
1			
2			
3			

الرقم	صورة الغذاء	العنصر الغذائي الغني به	المجموعة الغذائية التي يتتمي لها
4			
5			
6			

ثانيًا: الهرم الغذائي



الهرم الغذائي يمثل النظام الغذائي الصحي المُتوازن، ويُظهر الكميات المناسبة من كل مجموعة غذائية؛ لضمان حصول الجسم على حاجته من العناصر الغذائية، ومكوناته:

1) **قاعدة الهرم:** الحبوب (الكربوهيدرات):

تشكل الجزء الأكبر من الغذاء اليومي.

2) **الطبقة الثانية:** الخضروات والفواكه:

مصدر غني بالفيتامينات والمعادن والألياف.

٣) **الطبقة الثالثة: البروتين (اللّحوم والبّقوليات)** واللّحيلب ومنتّجاته: تؤكّل بكميّات معتدلة.

٤) **قمة الهرم:** الدّهون والزّيوت والحلويات: يفضّل تناولها بكميّات قليلة؛ لاحتوائهما على سعرات حراريّة عاليّة قد تسبّب مشكلات صحّيّة عند تناولها بكميّات زائدة.

ثالثاً: وجّهة غذائيّة صحّيّة



عند إعداد وجّهة غذائيّة صحّيّة، يراعى ما يأتي:

١) اختيار صنف أو أكثر من كُل مجموعه غذائيّة رئيسية، وهي: الحبوب الكاملة، والبروتينات، والخضروات، والقواكة، واللّحيلب ومنتّجاته.

٢) تحقيق التوازن في الكمّيات بين المجموعات المختلقة.

٣) تقليل المكونات الضارّة، مثل: الدّهون المشبعة، والسكرّيات.

يُسّهم ذلك كله في:
• الوقاية من السّمنة.

الدهون المشبعة: هي دهون تكون صلبة في درجة حرارة الغرفة، مثل الزبدة ودهن اللّحم، و يؤدّي الإكثار منها إلى الإضرار بصحّة القلب.
الدهون غير المشبعة: هي دهون تكون سائلة في درجة حرارة الغرفة، مثل زيت الزيتون وزيت الذرة، وتُسّهم في الحفاظ على صحّة القلب.

٤) تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل: السّكريّ، وأمراض القلب.

٥) تزويد الجسم بجميع احتياجاتيّة الغذائيّة بشكّل متكامل.

وَجْبَةُ إِفْطَارٍ صِحِّيَّةٌ

تَشَاطِطٌ 3



أَسْتَخْدِمُ رَمْزَ الْإِسْتِجَابَةِ السَّرِيعَةِ الْمُجَاوِرَ؛ لِأُشَاهِدَ مَقْطُعًا مَرْئِيًّا (فِيْدِيُو) حَوْلَ إِعْدَادِ وَجْبَةِ إِفْطَارٍ صِحِّيَّةٍ.

إِعْدَادُ وَجْبَةِ إِفْطَارٍ صِحِّيَّةٍ فِي مَشْغُلِ التَّرَبِيَّةِ الْمِهْنِيَّةِ

تَشَاطِطٌ 4

الْمَوَادُ وَالْأَدَوَاتُ

- صُحُونٌ بِلَاسْتِيْكِيَّةٍ، مَلَاعِقٌ بِلَاسْتِيْكِيَّةٍ، قُفَّازَاتٌ.
- الْمَجْمُوَّةُ الْأُولَى: خُبْزٌ (أَسْمَرٌ مُقَطَّعٌ، تُوْسْتَ).
- الْمَجْمُوَّةُ الثَّانِيَةُ: خَضْرَاوَاتٌ مُقَطَّعَةٌ عَلَى شَكْلِ شَرَائِحِ الْخِيَارِ وَالْبَنْدُورَةِ.
- الْمَجْمُوَّةُ الثَّالِثَةُ: فَوَاكِهُ (تُفَاحٌ مُقَطَّعٌ، مَوْزٌ، بُرْتُقَالٌ).
- الْمَجْمُوَّةُ الرَّابِعَةُ: بَيْضٌ مَسْلُوقٌ مُقَشَّرٌ، وَحِمَصٌ.
- الْمَجْمُوَّةُ الْخَامِسَةُ: الْحَلِيبُ وَمُنْتَجَاهُ (حَلِيبٌ، جُبَنَةٌ).

مُتَطَلَّبَاتُ الصَّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ الْعَامَّةِ:

- ارِتِدَاءُ قُفَّازَاتٍ صِحِّيَّةٍ عِنْدَ التَّعَامِلِ الْمُبَاشِرِ مَعَ الطَّعَامِ.
- الْحِفَاظُ عَلَى مِنْطَقَةِ الْعَمَلِ نَظِيفَةً، وَمَرَتَّبَةً أَثْنَاءِ الْإِعْدَادِ.
- عَدَمُ لَمْسِ الْوَجْهِ أَوِ الشَّعْرِ أَثْنَاءِ اخْتِيَارِ الْأَطْعِمَةِ وَتَنَاوُلِهَا.
- عَلَى الْمُعَلِّمِ / الْمُعَلِّمَةِ إِلَسْتِفَسَارُ مُسْبِقًا عَنْ أَيِّ تَحْسُسٍ غَذَائِيٍّ لَدِيِ الطَّلَبَةِ (مِثْلَ حَسَاسِيَّةِ الْأَلْبَانِ وَالْبَيْضِ)؛ لِتَجَنُّبِ الْمُكَوَّنَاتِ الَّتِي قَدْ تُسَبِّبُ لَهُمُ الضَّرَرَ.

خُطُوطُ الْعَمَلِ:

1 يُقَسِّمُ الْمُعَلِّمُ / الْمُعَلِّمَةُ الطَّلَبَةَ فِي مَجْمُوعَاتٍ صَغِيرَةٍ.

2 تُخَطِّطُ كُلُّ مَجْمُوَّةٍ وَجْبَةً إِفْطَارٍ صِحِّيَّةً بِاسْتِخْدَامِ الْمُكَوَّنَاتِ الْمُتَوَفِّرَةِ، مَعَ مُرَاعَاةِ التَّنَوُّعِ الْغَذَائِيِّ.

٣ تُوَضِّحُ كُلُّ مَجْمُوعَةٍ أَسْبَابَ اخْتِيَارِهَا لِلْمُكَوِّنَاتِ.

٤ يُعَلِّقُ الْمُعَلِّمُ/ الْمُعَلِّمَةُ عَلَى اخْتِيَاراتِ الْمَجْمُوعَاتِ، وَيُوَجِّهُهُمَا.

٥ تُخَضِّرُ الْمَجْمُوعَاتُ الْأَطْعَمَةَ، وَتُرْتِبُهَا فِي أَطْبَاقٍ وَفَقَ الْخُطَّةِ، وَتَعْرِضُهَا عَلَى الطَّاوِلَةِ بِشَكْلٍ مُنْسَقٍ.

٦ يَتَنَاوِلُ الْطَّلَبَةُ وَجَابَتِهِمُ الصِّحِّيَّةُ الَّتِي أَعَدُّوهَا بِأَنفُسِهِمْ.

٧ يُحَافِظُ الْطَّلَبَةُ عَلَى نَظَافَةِ الْمَكَانِ بَعْدَ تَنَاوِلِ الطَّعَامِ.

٨ يَخْلُعُ الْطَّلَبَةُ الْقُفَّازَاتِ، وَيَغْسِلُونَ أَيْدِيهِمْ جَيِّدًا بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ.





الماء

الماء عنصر غذائي أساسي وضروري لجميع العمليات الحيوية في الجسم؛ إذ يسهم في تنظيم الحرارة، وتحسين التركيز، وتقليل التعب، ودعم وظائف الكلىتين والدورة الدموية في التخلص من الفضلات.

تنافوت حاجة الجسم إلى الماء حسب العمر، والنشاط البدني، والظروف المُناخية، وتوسّمده هذه الحاجة من مصادر متعددة تشمل الماء الصافي، والأطعمة الغنية بالماء، والمشربات الصّحية.

الربط مع الصحة



تُعد معرفة المجموعات الغذائية أساساً مهماً في التخطيط لوجبة صحّية، إذ تساعد على تحقيق التوازن الغذائي وتلبية احتياجات الجسم. وتسهل اختيار الأطعمة وتوزيعها بشكل متنوع، مما يسهم في الوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة العامة.



1. **الفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ:** ما العَناصِرُ الْغِذَائِيَّةُ الْبَرْرَوْرِيَّةُ لِلْإِنْسَانِ؟

2. أَصَحُّ دَائِرَةً حَوْلَ رَمْزِ الْإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ فِي مَا يَأْتِي:

(1) الطَّعَامُ الَّذِي يَنْتَمِي إِلَى «مَجْمُوعَةِ النَّشْوَيَاتِ وَالْحُبُوبِ الْكَامِلَةِ» وَيَمْنَحُ الْجَسْمَ طَاقَةً لِلَّعِبِ وَالْتَّعْلُمِ، هُوَ:

- أَ- التُّفَاحُ. بَ- الدَّجَاجُ. جَ- الْحَلِيبُ. دَ- الْأَرْزُ.

(2) الْمَجْمُوعَةُ الْغِذَائِيَّةُ الَّتِي تُسَاعِدُ عَلَى نُمُوِّ الْجَسْمِ وَتَقْوِيَّةِ الْعِظَامِ، هِيَ:

أَ- الْفَوَاكِهُ. بَ- الْحَلِيبُ وَمُنْتَجَاهُهُ.

- جَ- الْخَضْرَاوَاتُ. دَ- الدُّهُونُ وَالزَّيْوُوتُ.

(3) الْقِسْمُ الَّذِي يُمَثِّلُ الْجُزْءَ الْأَكْبَرَ فِي الْهَرَمِ الْغِذَائِيِّ، هُوَ:

- أَ- قِمَّةُ الْهَرَمِ (الْدُّهُونُ وَالْحَلْوَيَاتُ).
 بَ- الطَّبَقَةُ التَّالِيَّةُ (الْبُرُوتِينَاتُ وَالْأَلْبَانُ).
 جَ- الطَّبَقَةُ التَّالِيَّةُ (الْخَضْرَاوَاتُ وَالْفَوَاكِهُ).
 دَ- قَاعِدَةُ الْهَرَمِ (الْحُبُوبُ).

3. أَذْكُرْ نَوْعَيْنِ مِنَ الْأَطْعِمَةِ الَّتِي تُعَدُّ مَصْدَرًا جَيِّدًا لِلْكَرْبُوَهِيدِرَاتِ.

4. **أَفَسَرُ:** الْمَاءُ عَنْصُرٌ غِذَائِيٌّ مُهِمٌ لِجَسْمِ إِنْسَانٍ.

5. أَشْرَحْ سَبَبَ عَدَّ التَّنْوِيعِ فِي الْغِذَاءِ مُهِمًا لِلْحِفَاظِ عَلَى صِحَّةِ الْجَسْمِ، بِالإِسْتِفَادَةِ مِمَّا تَعَلَّمَتُهُ عَنِ الْعَناصِرِ وَالْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ.

التَّوْجِيهُ وَالإِرْشادُ الْمِهْنِيُّ



تُعَدُّ مِهْنُ التَّعْقِيمِ وَالتَّطْهِيرِ مِنَ الْمَجَالَاتِ الْحَيَوِيَّةِ الْمُتَنَامِيَّةِ؛ لِمَا لَهَا مِنْ دُورٍ مُبَاشِرٍ فِي الْوِقَايَةِ الصَّحِّيَّةِ. وَتَشْمَلُ وَطَائِفَ تِقْنِيَّةً، مِثْلَ: أَخْصَائِيُّ التَّعْقِيمِ، وَمَهَامَ بَحْثِيَّةً فِي تَطْوِيرِ الْمُطَهَّرَاتِ، وَأَدْوَارًا رَقَابِيَّةً لِصَمَانِ جَوْدَةِ الْمُتَنَجِّاتِ وَفَوْقِ الْمَعَايِيرِ الصَّحِّيَّةِ.

مَشْرُوعٌ



أَتَعَاوَنْ مَعَ مَجْمُوعَتِي عَلَى إِعْدَادِ وَسَائِلَ تَعْلِيمِيَّةٍ حَوْلَ الْمُطَهَّرَاتِ وَالْمُعَقَّمَاتِ الْمَنْزِلِيَّةِ، لِلْمُشَارَكَةِ فِي الْمَعْرَضِ الصَّحِّيِّ لِلْمَدْرَسَةِ؛ بِهَدْفٍ زِيادةِ الْوَعْيِ بِأَهْمِيَّةِ النَّظَافَةِ وَالصَّحَّةِ.

الْمُسَابَقَةُ الْمِهْنِيَّةُ



أُشَارِكُ مَجْمُوعَتِي، بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي، إِعْدَادَ نَشْرَةٍ تَوْعِيَّةٍ حَوْلَ الْغِذَاءِ الصَّحِّيِّ، مَعَ مُرَايَا شُرُوطِ الْمُسَابَقَةِ الَّتِي تَشْمَلُ: صِحَّةَ الْمَعْلُومَاتِ وَدِقَّتِهَا، وَالتَّرْتِيبُ وَالْتَّنْظِيمُ الْجَيِّدُ لِلْمَعْلُومَاتِ، وَجَمَالُ الْعَمَلِ.

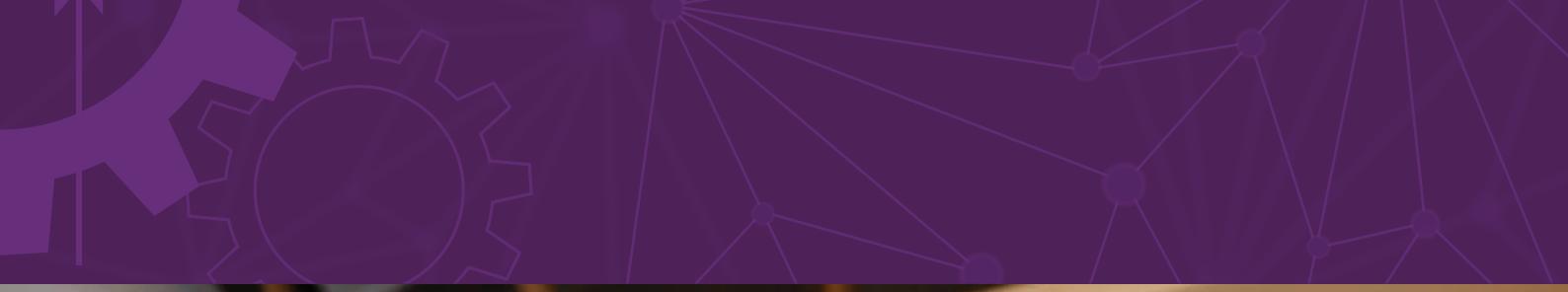
رِيَادَةُ الْأَعْمَالِ

4



رِيَادَةُ الْأَعْمَالِ هِيَ الْقُدْرَةُ عَلَى التَّفْكِيرِ فِي أَفْكَارٍ جَدِيدَةٍ وَمُمْيَّزةٍ، وَتَحْوِيلِهَا إِلَى مَشَارِيعٍ نَاجِحَةٍ تُسْهِمُ فِي تَطْوِيرِ الْمُجَتمَعِ.





قائمةُ الدُّرُوسِ:

الدُّرُسُ (1): دَوْرَةُ الْمَشْرُوعِ الرِّيَادِيِّ.





الْفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ

■ دَوْرَةُ الْمَشْرُوعِ الرِّيَادِيِّ هِيَ سِلْسِلَةٌ مِنَ الْخُطُواتِ التَّيْ يَمْرُ بِهَا أَيُّ مَشْرُوعٍ، تَبْدَأُ مِنَ التَّفْكِيرِ فِي الْفِكْرَةِ، ثُمَّ التَّخْطِيطِ لَهَا، ثُمَّ تَنْفِيذِهَا، وَآخِرًا تَقْيِيمِهَا لِمَعْرِفَةٍ مَدِيَّةٍ لَجَاجِهَا.

مَاذَا سَأَتَعَلَّمُ؟

- تَوْظِيفُ فِكْرَةِ مَشْرُوعِ رِيَادِيٍّ.
- تَحْدِيدُ دَوْرَةِ الْمَشْرُوعِ الرِّيَادِيِّ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُضَطَّلَاتُ

- رِيَادَةُ الْأَعْمَالِ Entrepreneurship
- التَّخْطِيطُ Planning
- دَوْرَةُ الْمَشْرُوعِ Project Cycle

الْقِيمُ وَالِاتِّجَاهُاتُ

- الشَّغْفُ وَالْمُثَابَرَةُ، الْعَمَلُ الجَمَاعِيُّ، الإِيجَابِيَّةُ.



❖ هل فَكَرْتُ يَوْمًا فِي أَنَّ الزَّيْنَةَ الصَّغِيرَةَ عَلَى بَابِ الثَّلاَجَةِ يُمْكِنُ أَنْ تَتَحَوَّلَ إِلَى مَشْرُوعٍ ناجِحٍ؟ ما الَّذِي يَجْعَلُهَا مُمِيَّزَةً؟



مراحل المشروع

أتَأَمَّلُ الصُّورَةَ الْأَتِيَّةَ، ثُمَّ أُجِّيَّبُ عَمَّا يَلِيهَا:



♦ ما الْخُطُوَّةُ الْأُولَى لِلْبَدْءِ فِي الْمَشْرُوعِ؟



دُورَةُ الْمَشْرُوعِ الرِّيَادِيِّ

كُلُّ مَشْرُوعٍ نَاجِحٍ يَيْدَأُ بِفِكْرَةٍ مُمِيَّزَةٍ، ثُمَّ التَّخْطِيطُ لَهَا، وَتَنْفِيذُهَا، وَتَسْوِيقُهَا بِطَرِيقَةٍ جَاذِبَةٍ، وَأَخِيرًا تَقْيِيمُهَا لِمَعْرِفَةٍ مَدِيَّةٍ نَجَاحِهَا وَرِضَا الْآخَرِينَ عَنْهَا.

الْمَوَادُ وَالْأَدَوَاتُ: وَرَقُ أَبْيَضٌ، أَقْلَامٌ، مِمْحَاةٌ.

خُطُوطُ الْعَمَلِ:

1 يُقْسِمُ الْمُعَلِّمُ / الْمُعَلِّمَةُ الصَّفَّ فِي مَجْمُوعَاتٍ.

2 تُعْطِي كُلُّ مَجْمُوعَةٍ بِطَاقَةً مِنْ بَطَاقَاتِ دَوْرَةِ الْمَشْرُوعِ.

اِكْتِشافُ الْكَنْزِ (مَرْحَلَةُ الْفِكْرَةِ): ما الْكَنْزُ الَّذِي أُرِيدُ الْوُصُولُ إِلَيْهِ؟

خَرِيطةُ الْطَّرِيقِ (مَرْحَلَةُ التَّخْطِيطِ): مَاذَا أَحْتَاجُ لِتَنْفِيذِ الْمَشْرُوعِ؟ مَنْ سَيُساعِدُنِي؟ مَا الْمُدَّةُ الَّتِي أَحْتَاجُ إِلَيْهَا؟ كَمْ أَحْتَاجُ مِنَ الْمَالِ؟

رِحْلَةُ الْعَمَلِ (مَرْحَلَةُ التَّنْفِيذِ): يَبْدُأُ الْعَمَلُ عَلَى صُنْعِ الْمُتَتَجِّ أوْ إِنْشَاءِ الْخِدْمَةِ.

عَرْضُ الْكَنْزِ (مَرْحَلَةُ التَّسْوِيقِ / التَّقْدِيمِ): كَيْفَ أُقْنِعُ الْآخَرِينَ بِالْمُتَتَجِّ؟

دَرْسُ مِنَ الْمُعَامَرَةِ (مَرْحَلَةُ التَّقْيِيمِ): مَاذَا تَعَلَّمْتُ؟

2 تُرْتِبُ الْمَجْمُوعَاتُ مَرَاحِلَ الْمَشْرُوعِ وَفَقَ تَسَلْسِلُهَا الصَّحِيحِ، وَتَرِبِطُ كُلَّ مَرْحَلَةٍ بِمِثَالٍ عَمَلِيٍّ يُمْكِنُ تَطْبِيقُهُ.

مثال توضیحی

بِيعٌ مِعْنَاطِيسٌ لِلثَّلَاجَةِ.

الفكرة

اُخْتِيَارُ اَشْكَالٍ مُّتَنَوِّعَةٍ وَمُمِيزَةٍ.

التخطيط

إِعْدَادُ تَعْلِيقَةِ الْمِغْنَاطِيسِ وَبَيْعُهَا.

التنفيذ

تَصْمِيمٌ إِعْلَانٌ إِلْكْتُرُونِيٌّ.

الشّهْرُ

أ- نَسَأْلُ الزَّبَائِنَ: هَلْ أَعْجَبُكُمُ الْمُتَّجُ؟

التَّقْسِيمُ

ب- نَسْأَلُ أَنفُسَنَا: هَلْ كَانَ الرَّبُّ جَيِّدًا؟

• تَعْرِضُ كُلُّ مَجْمُوعَةٍ مِثَالًا تَوْضِيحاً عَلَى دَوْرَةِ الْمَشْرُوعِ الْخَاصِّ بِهَا أَمَامَ الْمَجْمُوعَاتِ الْأُخْرَى، بِإِشْرَافِ الْمُعَلِّمِ / الْمُعَلَّمَةِ.

الاِحْظُ عَنْ طَرِيقِ النَّشَاطِ السَّابِقِ مَرَاحلَ دُورَةِ الْمَشْرُوعِ الرِّيَادِيِّ.

أَتَدْعُقُ ✓

أَعْرِضْ دَوْرَةَ الْمَشْرُوعِ الرّيَادِيِّ.

◆ أَسْتَخْبِرُ أَنَّ دَوْرَةَ الْمَشْرُوعِ تَبْدِأُ بِفَكْرٍ، وَتَتَهَيَّءُ بِالْتَّنْفِيذِ وَالتَّقْيِيمِ.

دُعْمُ المَشَارِيعِ الرِّيَادِيَّةِ

يُولى سُمُّوٰتِ وَلِيٰ الْعَهْدِ الْأَمِيرِ الْحُسَيْنِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ الثَّانِي

اَهْتَمَمَاً كَيْرًا بِالشَّيْبِ، وَيَحْرُصُ عَلَى دَعْمِهِمْ وَتَسْجِيْعِهِمْ

عَلَى الْإِبْتِكَارِ وَالْإِبْدَاعِ، وَذَلِكَ يَرْعَى عَيْنَاهُ الْمُسَيْدَرَاتُ الْيَادِيَّةُ

والمشاريع الصغيرة التي تسهم في دفع عجلة التنمية الاقتصادية وتوفير فرص العمل.



العهد - وليت مؤسسة

Crown Prince Foundation

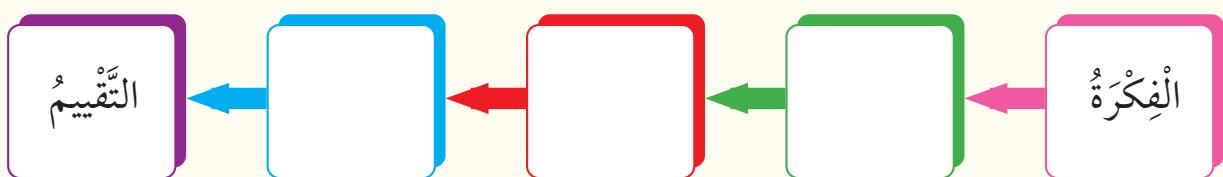


يُحتاج التخطيط في مراحل دورة المشروع إلى عمليات حسابية؛ لتحديد تكلفة المشروع وأرباحه.

التقويم



1. **الفكرة الرئيسية:** أوضح مراحل دورة المشروع باستخدام المخطط الآتي:



2. **أفسر:** ما أهمية تقييم المشروع في المراحل النهائية؟

3. أضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتى:

• الترتيب الصحيح لمراحل دورة المشروع:

أ- الفكرة، التخطيط، التنفيذ، التسويق، التقييم.

ب- التخطيط، الفكرة، التنفيذ، التسويق، التقييم.

ج- التنفيذ، الفكرة، التخطيط، التسويق، التقييم.

د- التسويق، الفكرة، التخطيط، التنفيذ، التقييم.

التَّوْجِيهُ وَالإِرْشادُ الْمِهْنِيُّ:

أَطْلَقَتْ وزَارَةُ التَّرْبِيَّةِ وَالْتَّعْلِيمِ صِنْمَنَ مَسَارِ التَّعْلِيمِ الْمِهْنِيِّ وَالْتَّقْنِيِّ بَرَامِجَ تَهْدِفُ إِلَى تَمْكِينِ الْطَّلَبَةِ لِيُصْبِحُوا مُؤَهَّلِينَ لِسُوقِ الْعَمَلِ، وَالْحَدِّ مِنَ الْبِطَالَةِ، وَتَحْسِينِ مُسْتَوَى الدَّخْلِ، عَنْ طَرِيقِ تَخْصُصَاتٍ مُّتَنَوِّعَةٍ تُسَاعِدُهُمْ عَلَى بَنَاءِ مَسَارِيْعِهِمُ الْخَاصَّةِ، وَتُعَزِّزُ فُرَصَهُمْ فِي رِيَادَةِ الْأَعْمَالِ.



مَشْرُوعِيَّ:

أَتَعَاوَنْ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي عَلَى تَنْفِيذِ مَشْرُوعٍ رِيَادِيٍّ عَنْ طَرِيقِ إِنْشَاءِ أَعْمَالٍ وَحِرَفٍ يَدَوِيَّةٍ أَوْ إِكْسِسُوارِاتٍ، ثُمَّ نَعْرِضُهَا فِي الْمَعْرَضِ الْمَدْرَسِيِّ.



الْمُسَابَقَةُ الْمِهْنِيَّةُ:

أُشَارِكُ فِي إِحْدَى الْمُسَابَقَاتِ الَّتِي تُعْنِي بِالْمَسَارِيْعِ الرِّيَادِيَّةِ الَّتِي تُسَهِّلُهُمْ فِي الْمُحَافَظَةِ عَلَى بَيْتِهِ مَدْرَسِيَّةَ آمِنَةَ وَفَاعِلَةَ لِلتَّعْلِيمِ.



السَّلَامَةُ وَالصَّحَّةُ وَالْبَيْئَةُ

5



يُسَاعِدُ نَشْرُ الْوَعْيِ بِطُرُقِ الْوِقَايَةِ مِنَ الْمُشْكِلَاتِ الصَّحِّيَّةِ الشَّائِعَةِ،
وَبِآسَالِيِّبِ التَّعَامِلِ الْآمِنِ مَعَ الْأَدْوِيَةِ فِي حِمَايَةِ صِحَّةِ الْأَفْرَادِ وَتَوْفِيرِ بِئَةٍ
صِحِّيَّةٍ وَآمِنَةٍ وَسَلِيمَةٍ.



قائمة الدروس:

الدَّرْسُ (1): طُرُقُ الْوِقَايَةِ مِنَ الْمُشْكِلَاتِ الصَّحِّيَّةِ.

الدَّرْسُ (2): التَّعَامُلُ مَعَ الْأَدْوِيَةِ فِي الْمَنِزِلِ.



أَتَهِيَّاً



سامي طِفْلٌ يَهْتَمُ بِصِحَّتِهِ جَيِّداً، يَبْدُأُ يَوْمَهُ كُلَّ صَبَاحٍ بِتَنْظِيفِ أَسْنَانِهِ قَبْلَ الدَّهَابِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ، وَيَتَنَوَّلُ طَعَامًا صِحِّيًّا يُفِيدُ جِسْمَهُ، وَيُفَضِّلُ هَذِهِ الْعَادَاتِ الْجَيِّدَةِ لَا يَشْعُرُ سامي بِأَيِّ أَلَمٍ فِي أَسْنَانِهِ، وَعِنْدَمَا زَارَ عِيَادَةَ الأَسْنَانِ، أُعْجِبَ الطَّبِيبُ بِبَنَطَافَةِ أَسْنَانِهِ وَسَلَامَتِهَا، وَأَتَنَى عَلَى اهْتِمَامِهِ بِهَا.

♦ كَيْفَ أُقِيمُ سُلُوكَ سامي فِي الْعِنَايَةِ بِصِحَّةِ أَسْنَانِهِ؟

♦ مَاذَا يُمْكِنُ أَنْ يَحْصُلَ لَوْ أَهْمَلَ سامي تَنْظِيفَ أَسْنَانِهِ؟

الْفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ

يُسْهِمُ اتِّبَاعُ أَسَالِيبِ الْوِقَايَةِ وَالسُّلُوكَاتِ الصَّحِّيَّةِ فِي حِمَايَةِ الْجِسْمِ مِنَ الْأَمْرَاضِ الشَّائِعَةِ.

مَاذَا سَأَتَعَلَّمُ؟

تَعْرُفُ مَفْهُومِ الْمُشْكِلَاتِ الصَّحِّيَّةِ.

تَعْرُفُ طُرُقَ الْوِقَايَةِ مِنَ الْمُشْكِلَاتِ الصَّحِّيَّةِ.

الْمُفَاهِيمُ وَالْمُضَطَّلَاتُ

الْمُشْكِلَاتُ الصَّحِّيَّةُ

Health Problems

الْقِيَمُ وَالِّإِتْجَاهَاتُ

الْوَعْيُ الصَّحِّيُّ، الْإِعْتِدَالُ فِي تَنَوُّلِ الْأَطْعَمَةِ، الْوِقَايَةُ خَيْرٌ مِنَ الْعِلاجِ.

مَفْهُومُ الْمُشْكِلَاتِ الصَّحِّيَّةِ

نَشَاطٌ 1

خُطُواتُ تَفْعِيلِ النَّشَاطِ:

1 يُحَضِّرُ الْمُعَلِّمُ / الْمُعَلِّمَةُ بِطَاقَاتٍ لِحَالَاتٍ صَحِّيَّةٍ، مِثْلٍ:

- تَنَاهُلُ الْحَلْوَيَاتِ بِكُثْرَةٍ.
- عَدْمُ غَسْلِ الْيَدَيْنِ بَعْدِ اللَّعِبِ.
- تَنَاهُلُ الْأَطْعَمَةِ مَكْشُوفَةً مِنَ الْطَّرِيقِ.
- السَّهَرُ إِلَى سَاعَاتٍ طَوِيلَةٍ مِنَ اللَّيْلِ.
- التَّذَكِّرُ.
- الْعَطْسُ دُونَ تَعْطِيَةِ الْأَنْفِ.

2 يُقَسِّمُ الْمُعَلِّمُ / الْمُعَلِّمَةُ الطَّلَبَةَ فِي مَجْمُوعَاتٍ.

3 يُوزِّعُ الْمُعَلِّمُ / الْمُعَلِّمَةُ الْحَالَاتِ الصَّحِّيَّةَ عَلَى الْمَجْمُوعَاتِ.

4 يَطْلُبُ الْمُعَلِّمُ / الْمُعَلِّمَةُ إِلَى الطَّلَبَةِ الإِجَابَةَ عَمَّا يَأْتِي:

- هَلْ هَذَا السُّلُوكُ صَحِيحٌ أَمْ غَيْرُ صَحِيحٍ؟
- مَاذَا يُمْكِنُ أَنْ يَتَتَّجُّ عَنْ هَذَا السُّلُوكِ؟
- مَا الْمَقْصُودُ بِالْمُشْكِلَةِ الصَّحِّيَّةِ؟

5 تَعْرِضُ كُلُّ مَجْمُوعَةٍ حَالَتَهَا أَمَامَ الصَّفَّ، وَتُوَضِّحُ التَّتَائِجَ الْمُتَرَبَّةَ عَلَيْهَا.

6 يُدِيرُ الْمُعَلِّمُ / الْمُعَلِّمَةُ النَّفَاشَ، وَيَقْدِمُ التَّغْذِيَةَ الرَّاجِعَةَ الْلَّازِمَةَ حَوْلَ مَفْهُومِ الْمُشْكِلَةِ الصَّحِّيَّةِ.

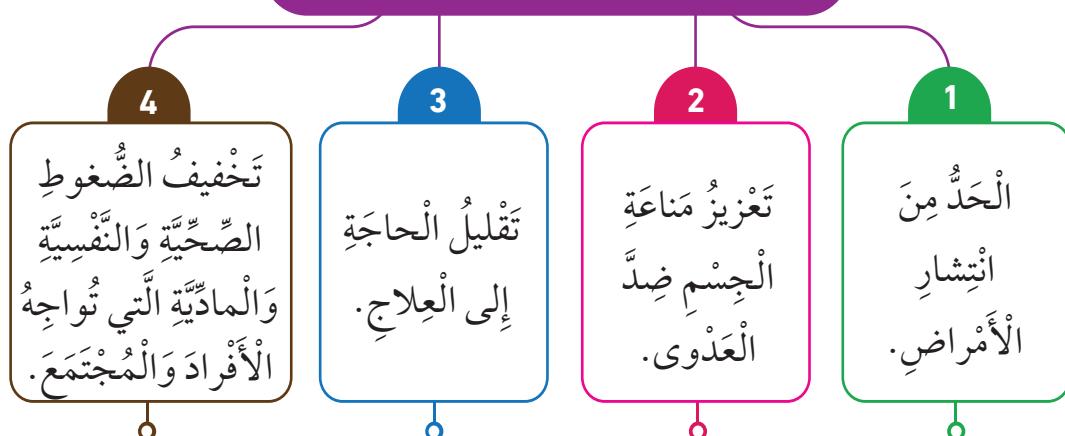
♦ أَسْتَتَّجُ أَنَّ الْمُشْكِلَةَ الصَّحِّيَّةَ وَضْعٌ يَؤَثِّرُ سَلْبًا فِي الْحَالَةِ الْجَسَدِيَّةِ أَوِ النَّفْسِيَّةِ لِلْإِنْسَانِ، وَيَمْنَعُ مِنْ أَدَاءِ أَنْشِطَتِهِ الْيَوْمِيَّةِ بِشَكْلٍ طَبِيعِيٍّ.



طُرُقُ الْوِقَايَةِ مِنَ الْمُشْكِلَاتِ الصَّحِّيَّةِ

تُعَدُّ الْوِقَايَةُ مِنَ الْمُشْكِلَاتِ الصَّحِّيَّةِ مِنَ الْقَوَاعِدِ الْمُهِمَّةِ لِلْحِفَاظِ عَلَى حَيَاةٍ سَلِيمَةٍ وَآمِنَةٍ.

أَهْمَى الْوِقَايَةِ مِنَ الْمُشْكِلَاتِ الصَّحِّيَّةِ



الجدول (1): طُرُقُ الْوِقَايَةِ مِنَ الْمُشْكِلَاتِ الصَّحِّيَّةِ.

الصورة	الوصف	الطريقة
	الغذاء هو مَصْدُرُ الطَّاقَةِ لِلْجِسْمِ، وَاخْتِيَارُ الْأَطْعِمَةِ الْمُفَيَّدَةِ يُسَاعِدُ فِي الْوِقَايَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ، مِثْلِ: السُّمْنَةِ، وَالسُّكَّرِيِّ، وَأَمْرَاضِ الْقَلْبِ، وَيُسَاعِدُ شُرْبُ كَمِيَّاتٍ كَافِيَّةٍ مِنَ الْمَاءِ فِي الْحِفَاظِ عَلَى صِحَّةِ الْجِسْمِ وَتَنْظِيمِ وَظَاهِفِهِ.	الْتَّغْذِيَّةُ الصَّحِّيَّةُ الْمُتَوَازِنَةُ (1)
	الحِرْصُ عَلَى غَسْلِ الْيَدَيْنِ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ، وَالْإِسْتِحْمَامُ الْمُنْتَظَمُ، وَتَنْظِيفُ السُّطُوحِ وَتَعْقِيمُهَا، يُقْلِلُ مِنْ انتِقالِ الْجَرَاثِيمِ وَالْفَيْرُوسَاتِ، وَيُحُدِّدُ مِنْ خَطَرِ الإِصَابَةِ بِالْأَمْرَاضِ.	النَّظَافَةُ الشَّخْصِيَّةُ وَالْمَنْزِلِيَّةُ (2)

الصورةُ	الوَصْفُ	الطَّرِيقَةُ
	<p>مُمارَسَةُ الرِّياضَةِ بِانْتِظَامٍ، وَتَجَنُّبُ الْجُلُوسِ مُدَدًا طَوِيلًا يُحَسِّنُ صِحَّةَ الْقَلْبِ وَالْأَوْعِيَةِ الدَّمَوِيَّةِ، وَيُسَاعِدُ عَلَى الْتَّحَكُّمِ فِي الْوَزْنِ، وَيُقَوِّيُ الْعِظَامَ وَالْمَفَاصِلَ، وَيُحَسِّنُ الْمِزاجَ الْعَامَّ.</p>	<p>النَّشاطُ الْبَدَنِيُّ</p> <p>3</p>
	<p>النَّوْمُ الْجَيِّدُ يُعَزِّزُ مَنَاعَةَ الْجِسْمِ، وَيُحَسِّنُ الْتَّرَكِيزَ وَالذَّاكِرَةَ، وَيُعِيدُ لِلْجِسْمِ نَشَاطَهُ. يَحْتَاجُ الْأَطْفَالُ فِي سِنِّ الْمَدْرَسَةِ (13-6 سَنَةً) إِلَى (11-9) سَاعَةً نَوْمٍ يَوْمِيًّا.</p>	<p>النَّوْمُ الْكَافِي</p> <p>4</p>
	<p>يُعَدُّ الْإِسْتِرْخَاءُ وَمُمارَسَةُ تَمَارِينِ التَّنَفُّسِ الْعَمِيقِ مِنَ الْوَسَائِلِ الْمُفَيَّدَةِ فِي تَعْزِيزِ الصِّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ. إِنَّ مُمارَسَةَ الْهِوَايَاِتِ وَالْأَنْشِطَةِ الْمُمْتَعَةِ، وَالْحِفَاظَ عَلَى التَّوَاصُلِ الْإِجْتِمَاعِيِّ مَعَ الْعَائِلَةِ وَالْأَصْدِقَاءِ/ الصَّدِيقَاتِ، يُسْهِمُ فِي تَحْسِينِ الْمِزاجِ وَالشُّعُورِ بِالرَّاحَةِ. وَيُوصَى بِطَلَبِ الْمُسَاعِدَةِ عِنْدَ مُوَاجَهَةِ ضُغُوطِ نَفْسِيَّةٍ تُؤَثِّرُ فِي جَوْدَةِ الْحَيَاةِ.</p>	<p>الصِّحَّةُ النَّفْسِيَّةُ</p> <p>5</p>

الصورةُ	الْوَصْفُ	الطَّرِيقَةُ
	إِجْرَاءُ الْفُحُوصِ الطَّبِيعِيَّةِ الْدَّوْرِيَّةِ ضَرُورِيٌّ حَتَّىٰ فِي حَالِ الشُّعُورِ بِالصَّحَّةِ الْجَيِّدَةِ، فَهِيَ تُسَاعِدُ عَلَىِ الْكَشْفِ الْمُبَكِّرِ عَنِ الْمُشْكِلَاتِ الصَّحِيَّةِ. إِنَّ التِّرَامَ تَعْلِيمَاتِ الطَّبِيبِ/ الطَّبِيعِيَّةِ يَحْمِيُ الْإِنْسَانَ وَمَنْ حَوْلَهُ.	٦) الْفُحُوصُ الطَّبِيعِيَّةُ
	الإِمْتِنَاعُ عَنِ التَّدْخِينِ يُقلِّلُ مِنْ خَطَرِ الْإِصَابَةِ بِالْأَمْرَاضِ الْمُزْمِنَةِ وَالسَّرَّطَانِ، وَتَجَنَّبُ تَنَاوُلِ الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَّةِ يُحَافِظُ عَلَىِ صِحَّةِ الْقَلْبِ وَالْكُلْيَتَيْنِ، وَيُخَفِّفُ مِنَ الْقَلْقِ.	٧) تَجَنُّبُ الْعَادَاتِ الْضَّارَّةِ

الْمُشْكِلَاتُ الصَّحِيَّةُ

١) نَشَاطٌ

خُطُوطُ الْعَمَلِ:

١) أُشَاهِدُ مَعَ زُمَلَائِي / رَمِيلَاتِي الصُّورَ الْأَتِيَّةِ الَّتِي تُظَهِّرُ سُلُوكَاتٍ غَيْرِ صِحِّيَّةٍ قَدْ تُؤَدِّيُ إِلَىِ مُشْكِلَاتٍ صِحِّيَّةٍ.

٢) أُنَاقِشُ مَعَ مَجْمُوعَتِي نَوْعَ الْمُشْكِلَاتِ الصَّحِيَّةِ الَّتِي قَدْ تَنْتُجُ عَنْ هَذِهِ السُّلُوكَاتِ، وَنَقْرَرُ سُلُوكَاتٍ صَحِيَّةً تُسَاعِدُ عَلَىِ الْوِقَايَةِ مِنْهَا.

٣) نَعْرِضُ مَا نَتَوَصَّلُ إِلَيْهِ أَمَامَ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي وَالْمَجْمُوعَاتِ الْأُخْرَى، وَنَسْتَمِعُ لِمُلاَحَظَاتِهِمْ، وَنُعَدِّلُ إِجَابَاتِنَا إِذَا دَعَتِ الْحَاجَةُ إِلَىِ ذَلِكَ.



(ج)

.....

.....

.....

.....

.....

.....



(ب)

.....

.....

.....

.....

.....

.....



(أ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....



التّدخين السّلبيُّ



هُوَ التَّعَرُّضُ لِدُخَانِ السَّجَارِيْرِ أَوْ مُنْتَجَاتِ التَّبَغِ فِي الْجَوَّ، حَتَّى لَوْلَمْ يَكُنِ الشَّخْصُ مُدَخِّنًا بِنَفْسِهِ. هَذَا النَّوْعُ مِنَ التَّدْخِينِ يُعَدُّ خَاطِرًا كَبِيرًا عَلَى الصَّحَّةِ، إِذْ قَدْ يُؤَدِّي إِلَى

أَمْرَاضِ الْقَلْبِ، وَمُشْكِلَاتٍ فِي الْجِهَازِ التَّنَفُّسيِّ، وَنَوْبَاتِ الرَّبِّو، خَاصَّةً لَدِي الْأَطْفَالِ وَالنِّسَاءِ الْحَوَامِلِ، وَهَذَا يَسْتَدِعِي الِابْتِعَادَ عَنِ الْأَمَاكِنِ الَّتِي يُمارَسُ فِيهَا التَّدْخِينُ.



الْهَوَاءُ النَّقِيُّ فِي الْمِسَاخَاتِ الْخَضْرَاءِ مَصْدَرٌ طَبِيعِيٌّ لِتَعْزِيزِ الصَّحَّةِ، وَالتَّعَرُّضُ الْمُسْتَمِرُ لَهُ يُحَسِّنُ صَحَّةَ الْجِهَازِ التَّنَفِّيِّيِّ وَيُقَلِّلُ مِنَ التَّوَتُّرِ، وَهَذَا بِدُورِهِ يُسْهِمُ فِي تَقْوِيَةِ الْمَنَاعَةِ، وَيُقَلِّلُ مِنْ خَطَرِ الْإِصَابَةِ بِالْأَمْرَاضِ الْمُرْمِنَةِ، مِثْلِ: ارْتِفَاعِ ضَغْطِ الدَّمِ، وَأَمْرَاضِ الْقَلْبِ.

التَّقْوِيمُ



1. **الْفَكْرَةُ الرَّئِسَةُ:** مَا أَهَمِيَّةُ الْوِقَايَةِ مِنَ الْمُشْكِلَاتِ الصَّحِّيَّةِ؟

2. أَضَعُ دَائِرَةً حَوْلَ رَمْزِ الْإِجَابَةِ الصَّحِّيَّةِ فِي مَا يَأْتِي:

(1) يَحْتَاجُ الْطَّفْلُ (مِنْ عُمْرِ 6-13) إِلَى النَّوْمِ يَوْمِيًّا مُدَّةً:

ب- 4-6 سَاعَاتٍ. أ- سَاعَتَيْنِ.

د- 9-11 سَاعَةً. ج- 7-8 سَاعَاتٍ.

(2) يَتَرَكَّبُ عَلَى مُمَارَسَةِ الْإِسْتِرْخَاءِ وَالْتَّنَفِّسِ الْعَمِيقِ:

ب- تَعَكُّرُ الْمِزاجِ. أ- زِيادةُ التَّوَتُّرِ.

ج- تَقْلِيلُ الضُّغْوَطِ النَّفِسِيَّةِ. د- مُشْكِلَاتُ فِي النَّوْمِ.

(3) مِنَ الْعَادَاتِ الَّتِي تُسَايِدُ عَلَى تَحْسِينِ صِحَّةِ الْقَلْبِ:

ب- مُمَارَسَةُ الرِّيَاضَةِ بِاِنْتِظَامٍ. أ- الْجُلوْسُ مُدَدًا طَوِيلَةً.

ج- تَنَاوُلُ الْوَجَبَاتِ السَّرِيعَةِ. د- تَقْلِيلُ سَاعَاتِ النَّوْمِ.

3. أَوْضَحْ مَفْهومَ التَّدْخِينِ السَّلْبِيِّ.

4. أَذْكُرْ ثَلَاثَ سُلُوكَاتٍ صِحِّيَّةٍ تُسَايِدُ عَلَى الْوِقَايَةِ مِنَ الْمُشْكِلَاتِ الصَّحِّيَّةِ.

5. أَفْسِرْ ضَرُورَةَ الْقِيَامِ بِإِجْرَاءِ الْفُحُوصِ الْطَّبِيعِيِّ بِشُكْلٍ دُورِيٍّ حَتَّى عِنْدَ الشُّعُورِ بِالصَّحَّةِ الْجَيِّدَةِ.



أتَأَمَّلُ الصُّورَةَ الْأَتِيَّةَ، ثُمَّ أُجِيبُ عَمَّا يَلِيهَا:



- ما زال في الصورة؟
- أين تحفظ هذه الأدوية؟
- هل يصح وضعها في مكان قريب من متناول أيدي الأطفال؟ لماذا؟

الفكرة الرئيسية

يُسِّهِمُ التَّعَامُلُ الْأَمِنُ مَعَ الْأَدُوِيَّةِ فِي الْمَنْزِلِ فِي حِمَايَةِ صِحَّةِ أَفْرَادِ الْأُسْرَةِ، وَذَلِكَ بِتَخْزِينِهَا بِطَرِيقَةٍ صَحِيَّةٍ، وَاسْتِخْدَامِهَا وَفُقَرَ الإِرْشَادَاتِ، وَالتَّخَلُّصِ السَّلِيمِ مِنَ الْأَدُوِيَّةِ مُتَهِيَّةِ الصَّلَاحِيَّةِ.

ماذا سأتعلّم؟

تَعْرُفُ أَهْمِيَّةَ التَّعَامُلِ السَّلِيمِ مَعَ الْأَدُوِيَّةِ فِي الْمَنْزِلِ، وَفُقَرَ قَواعِدِ السَّلَامَةِ وَالصِّحَّةِ وَالبيئةِ.

المفاهيم والمصطلحات

Medications الأدوية

القيم والاتجاهات

الوعي الصحي، الصحة والسلامة.

أَتَأْمَلُ الصُّورَةَ الْأَتِيَّةَ، ثُمَّ أُجِيبُ عَمَّا يَلِيهَا:



يَظْهُرُ فِي الصُّورَةِ هَاشِمٌ وَهُوَ يُعَانِي الْزُّكَامَ وَالْأَلْمَ فِي الرَّأْسِ. أَمَامَهُ ثَلَاثُ بِطَاقَاتٍ، وَعَلَيْهِ أَنْ يَخْتَارَ التَّصْرُفَ الصَّحِيحَ فِي تَعَامِلِهِ مَعَ الدَّوَاءِ:

الْبِطاقةُ (3)

يَتَنَوَّلُ مِلْعَقَتَيْنِ مِنَ الدَّوَاءِ
السَّائِلِ بَدَلًا مِنْ مِلْعَقَةٍ
وَاحِدَةٍ؛ فَذَلِكَ سَيُساعِدُهُ
عَلَى الشُّفَاءِ بِسُرْعَةٍ.

الْبِطاقةُ (2)

يَأْخُذُ الدَّوَاءَ مِنْ حَقِيقَةِ
الْأَدْوِيَةِ مُبَاشِرَةً مِنْ دونِ
اسْتِشَارَةٍ.

الْبِطاقةُ (1)

يَذْهُبُ إِلَى وَالِدِتِهِ
وَيَطْلُبُ مِنْهَا الْمُسَاعَدَةَ.

أُسَاعِدُ هَاشِمًا عَلَى اخْتِيَارِ الْبِطاقةِ الَّتِي تَتَضَمَّنُ التَّصْرُفَ الصَّحِيحَ.

أَهْمَيَّةِ التَّعَامِلِ السَّلِيمِ مَعَ الْأَدْوِيَةِ

تُساعِدُنَا الْأَدْوِيَةُ عَلَى الشَّفَاءِ عِنْدَمَا نُصَابُ بِالْمَرْضِ، وَلَكِنَّ اسْتِخْدَامَهَا بِطَرِيقَةٍ غَيْرِ سَلِيمَةٍ قَدْ يُسَبِّبُ لَنَا الضَّرَرَ بَدَلًا مِنَ الْفَائِدَةِ، وَمِنْ أَهَمِّ قَوَاعِدِ التَّعَامِلِ مَعَ الْأَدْوِيَةِ:

التِّزَامُ الْجَرْعَةِ الَّتِي يُحدِّدُهَا الطَّبِيبُ / الطَّبَيِّبُ.

عَدَمُ مُشَارِكَةِ أَدْوِيَتِنَا مَعَ الْآخَرِينَ.

تَخْرِينُ الْأَدْوِيَةِ فِي مَكَانٍ آمِنٍ (بَعِيدٍ عَنْ مُتَنَاوِلِ أَيْدِي الْأَطْفَالِ وَبِدَرَجَةِ حَرَارَةٍ مُنَاسِبَةٍ).

قَوَاعِدُ التَّعَامِلِ السَّلِيمِ مَعَ الْأَدْوِيَةِ

نَشَاطٌ 1

- أَتَأْمَلُ الصُّورَ الْمَعْرُوضَةَ فِي الشَّكْلِ الْأَتِيِّ، ثُمَّ أَتَعَاوَنُ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي عَلَى التَّوْفِيقِ بَيْنَ كُلِّ صُورَةٍ وَقَاعِدَةِ السَّلَامَةِ وَالصَّحَّةِ وَالبَيْئَةِ عِنْدَ التَّعَامِلِ مَعَ الْأَدْوِيَةِ:

الصُّورَةُ	قَوَاعِدُ السَّلَامَةِ وَالصَّحَّةِ وَالبَيْئَةِ عِنْدَ التَّعَامِلِ مَعَ الْأَدْوِيَةِ
	تَرْتِيبُ صُندوقِ الإِسْعَافَاتِ الْأَوَّلَيَّةِ؛ لِيَسْهُلَ الْوُصُولُ إِلَيْهَا.
	تَنَاؤلُ الْأَدْوِيَةِ بِوَضْفَةٍ طَبَيَّةٍ؛ التِّزَامُ بِتَعْلِيمَاتِ الإِسْتِشَارَةِ الطَّبَيَّبَةِ.

قواعد السلامة والصحة والبيئة عند التعامل مع الأدوية	الصورة
توزيع الأدوية في منظم خاص؛ لتسهيل متابعة الجرعات اليومية.	
حفظ الأدوية بعيداً عن متناول أيدي الأطفال؛ حماية لهم.	
التأكد من تاريخ صلاحية الأدوية، والتخلص من الأدوية المُتهمة الصلاحية بطريقة آمنة وصحية.	

الاحظ قواعد السلامة والصحة والبيئة عند التعامل مع الأدوية.

♦ **استنتج** خطورة التعامل غير السليم مع الأدوية.

تحقق ✓

ما أهمية اتباع قواعد السلامة والصحة والبيئة عند استخدام الأدوية؟



النَّبَاتُ الطَّبِيَّةُ

تُسَاعِدُ النَّبَاتُ الطَّبِيَّةُ وَالْعِطْرِيَّةُ عَلَى تَعْزِيزِ صِحَّةِ الْإِنْسَانِ، فَهِيَ تُسْهِمُ فِي تَقْوِيَةِ جَهَازِ الْمَنَاعَةِ، وَتَخْفِيفِ آلَامِ الْبَطْنِ وَالْإِنْتِفَاخِ، وَبَعْضُهَا يُسَاعِدُ الْجِسْمَ عَلَى الْإِسْتِرْخَاءِ وَتَقْلُلُ مِنَ التَّوَتُّ وَالْقَلْقِ؛ بِفَضْلِ احْتِوائِهَا عَلَى زُيوتِ طِيَّارَةٍ، وَمِنْ هَذِهِ النَّبَاتَاتِ: النَّعْنَاعُ، وَالْمِيرِمِيَّةُ، وَالْيَانْسُونُ، وَالْكَمْمُونُ، وَهِيَ لَا تُعَدُّ بَدِيلًا تَامًا عَنِ الطَّبِّ الْحَدِيثِ.

- أَبْحَثُ بِمُسَاعِدَةِ مُعَلِّمِي / مُعَلَّمَتِي عَنْ أَنْوَاعِ النَّبَاتِ الطَّبِيَّةِ الَّتِي يُمْكِنُ زِرَاعَتُهَا فِي حَدِيقَةِ الْمَنْزِلِ، ثُمَّ أَنْاقِشُ مَا أَتَوَصَّلُ إِلَيْهِ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي.



أَصْمِمُ بِالرَّسْمِ صُندوقَ إِسْعافاتٍ أَوْلَيَّهُ يَظْهُرُ فِيهِ تَوزِيعُ الْأَدْوِيَةِ بِشَكْلٍ مُنَظَّمٍ.

التَّقوِيمُ



1. **الفِكْرَةُ الرَّئِسَةُ:** أَذْكُرْ أَرْبَعًا مِنْ قَوَاعِدِ السَّلَامَةِ وَالصَّحَّةِ وَالْبَيْئَةِ عِنْدَ التَّعَامِلِ مَعَ الْأَدْوِيَةِ.

2. أَضْعُ دَائِرَةً حَوْلَ رَمْزِ الْإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ فِي مَا يَأْتِي :

• جَمِيعُ مَا يَأْتِي يُعَدُّ مِنْ قَوَاعِدِ السَّلَامَةِ وَالصَّحَّةِ وَالْبَيْئَةِ عِنْدَ التَّعَامِلِ مَعَ الْأَدْوِيَةِ، مَا عَدَا:

أ- تَنَاوُلُ الْأَدْوِيَةِ بِوَصْفَةٍ طَبِيعَةٍ.

ب- حِفْظُ الْأَدْوِيَةِ بَعِيدًا عَنْ مُتَنَاوِلِ أَيْدِي الْأَطْفَالِ.

ج- التَّأكُّدُ مِنْ تَارِيخِ صَلَاحِيَّةِ الْأَدْوِيَةِ، وَالتَّخَلُّصُ مِنَ الْأَدْوِيَةِ الْمُنْتَهِيَّةِ صَلَاحِيَّتُهَا بِطَرِيقَةٍ آمِنَةٍ وَصَحِيقَةٍ.

د- مُشارَكَةُ الْأَدْوِيَةِ مَعَ الْآخَرِينَ.

3. أَضْعُ إِشَارَةً (✓) بِجَانِبِ السُّلُوكِ الصَّحِيحِ، وَإِشَارَةً (✗) بِجَانِبِ السُّلُوكِ غَيْرِ الصَّحِيحِ فِي مَا يَأْتِي:

أ- شَرِبَ شَهْمٌ مِلْعَقَتَيْنِ مِنَ الدَّوَاءِ بَدَلًا مِنْ مِلْعَقَةٍ وَاحِدَةٍ؛ بِهَدْفِ التَّعَافِي بِسُرْعَةٍ. ()

ب- تُخَرِّنُ سَلْمِيَ الْأَدْوِيَةِ بِطَرِيقَةٍ آمِنَةٍ وَمُنَاسِبَةٍ. ()

ج- يَلْتَزِمُ أَصْيَلُ جَرْعَاتِ الْأَدْوِيَةِ الْمُحَدَّدَةِ وَلَا يُشَارِكُهَا مَعَ الْآخَرِينَ. ()

التوجيه والإرشاد المهني:



يعنى تخصص الرعاية الصحية والاجتماعية ضمن مسارات التعليم المهني والتقني، بإعداد الطلبة وتأهيلهم بالمهارات والمعارف الازمة للعمل في مجتمع متنوع من المجالات، منها: دور رعاية كبار السن، والحضانات، ورعاية الأشخاص ذوي الإعاقة، إضافة إلى وظائف مساندة في العيادات الطبية.

مشروع:



أتتعاون مع مجتمعتي على إعداد ملصق توعوي يحتوي على عبارات إرشادية، وصورة تعبر عن الفكرة، وسلوك صحي وقائي، وذلك للمشاركة في المعرض الصحي المدرسي؛ بهدف تعزيز الوعي بأهمية الوقاية من المشكلات الصحية.

المسابقة المهنية:



أحرص على المشاركة في المسابقات التي تهتم بالبيئة الصحية للأطفال، ومن أبرزها: مسابقة الملكة علياء للعمل الاجتماعي، التي تعنى بتعزيز الوعي المجتمعي لدى طلبة المدارس حول القضايا الاجتماعية والصحية، وتقام تحت إشراف الصندوق الأردني الهادئ للتنمية البشرية.

الصَّنَاعَةُ^٩

الْفِكْرَةُ
الْعَامَّةُ

تُعَدُّ الصَّنَاعَاتُ الْبِلَاسْتِيْكِيَّةُ الْمُعْتَمِدَةُ عَلَى إِعَادَةِ التَّدْوِيرِ مِنْ أَبْرَزِ الصَّنَاعَاتِ الْحَيَوِيَّةِ فِي الْأَرْدُنْ، إِذْ تَمْتَشِّرُ الْعَدِيدُ مِنَ الْمَصَانِعِ وَالشَّرِكَاتِ الْمُتَحَصِّصَةِ فِي هَذَا الْمَجَالِ، وَتَسْعَى الْجِهَاتُ الرَّسِيْمَةُ إِلَى تَطْوِيرِهِ وَتَوْسِيعِهِ؛ نَظَرًا لِأَهْمِيَّتِهِ الْبَيَئِيَّةِ وَالْاَقْتِصَادِيَّةِ.



قائمة الدرس:

الدَّرْسُ (١): إِعادَةُ التَّدوِيرِ الْبِلاسْتِيكيِّ.



أَتَهْيَا



أَتَأْمَلُ الصُّورَةَ الْأَتِيَّةَ، ثُمَّ أُجِيبُ عَمَّا يَلِيهَا:



- ◆ أَصِفُّ مَا أَشَاهِدُ فِي الصُّورَةِ.
- ◆ مَا الْهَدْفُ مِنْ اسْتِخْدَامِ هَذِهِ الْحَاوِيَاتِ؟
- ◆ هَلْ سَبَقَ أَنْ شَاهَدْتُ حَاوِيَاتٍ مُخَصَّصَةً لِفَرْزِ النُّفَاهِيَاتِ؟
- ◆ أَيْنَ كَانَتْ؟

الْفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ

▪ تُشَكِّلُ النُّفَاهِيَاتُ الْبِلَاسْتِيَكِيَّةُ خَطَرًا يُهَدِّدُ الْبَيْئَةَ وَصِحَّةَ الْإِنْسَانِ؛ نَظَرًا لِعَدَمِ قَابِلِيَّتِهَا لِلتَّحَلُّلِ، وَهَذَا بِدَوْرِهِ يُؤَدِّي إِلَى تَلَوُّثِ الْمَيَاهِ وَالْتُّرْبَةِ وَالْهَوَاءِ. وَيُمْكِنُ الْحَدُّ مِنْ هَذِهِ الْأَضْرَارِ بِإِتَّبَاعِ أَسَالِيَّبٍ مُتَعَدِّدَةٍ، أَبْرُزُهَا إِعَادَةُ تَدْوِيرِ الْمَوَادِ الْبِلَاسْتِيَكِيَّةِ.

مَاذَا سَأَعْلَمُ؟

- تَعْرُفُ مَفْهُومِ إِعَادَةِ التَّدْوِيرِ.
- تَعْرُفُ أَهَمِيَّةِ إِعَادَةِ التَّدْوِيرِ.
- تَعْرُفُ مَرَاجِلِ إِعَادَةِ التَّدْوِيرِ الْبِلَاسْتِيَكِيِّ.

الْمَقَاهِيمُ وَالْمُضَطَّلَاتُ

▪ إِعَادَةُ التَّدْوِيرِ Recycling

الْقِيَمُ وَالِاتِّجَاهَاتُ

▪ تَقْدِيرُ أَهَمِيَّةِ إِعَادَةِ التَّدْوِيرِ، الْمُحَافَظَةُ عَلَى الْبَيْئَةِ، تَرْشِيدُ الْإِسْتِهْلَاكِ.

دِرَاسَةُ حَالَةٍ



خالِدُ طالِبٌ ذَكِيٌّ وَنَشِيطٌ، أَثْنَاءَ مُساعِدَتِهِ لِوَالِدَتِهِ فِي تَرْتِيبِ الْمَنْزِلِ، لَا حَظَّ وُجُودَ مَوَادَّ قَابِلَةٍ لِإِعَادَةِ الْإِسْتِخْدَامِ، مِثْلٍ: طَبَقِ الْبَيْضِ الْكَرْتُونِيِّ، وَزُجَاجَاتِ فَارِغَةٍ، وَعُلَبِّيِّ الْبَلَاسْتِيكِيَّةِ، وَمَفَاتِيحِ مَعْدِنِيَّةٍ. فَكَرَّ فِي رَمِيهَا، لِكِنَّهُ تَرَاجَعَ عَنْ ذَلِكَ وَقَرَرَ تَحْوِيلَهَا إِلَى أَشْيَاءَ مُفْعِدَةٍ، فَلَوْنَ الزُّجَاجَاتِ لِتُصْبِحَ مَزْهَرِيَّاتٍ، وَصَنَعَ أَشْكَالًا جَمِيلَةً مِنْ طَبَقِ الْبَيْضِ وَرَزَعَ فِيهِ بُذُورًا، وَزَيَّنَ الْعُلَبَ وَالْمَفَاتِيحَ لِيَصْنَعَ صَنَادِيقَ أَنْيَقَةً. بَعْدَ إِنْجَازِهِ، أَهْدَى بَعْضَهَا لِأُخْتِهِ شَذِي، وَشَعَرَ بِسَعَادَةٍ؛ لِأَنَّهُ ابْتَكَرَ شَيْئًا جَدِيدًا وَنَافِعًا.

♦ **أَسْتَنْتِجُ** أَنَّ النُّفَاهِيَّاتِ تَحْتَوِي عَلَى مَوَادَّ قَابِلَةٍ لِإِعَادَةِ الْإِسْتِخْدَامِ، مِثْلٍ: الْكَرْتُونِ، وَالْبَلَاسْتِيكِ، وَالزُّجَاجِ، وَالْمَعْدِنِ. وَيُمْكِنُ الْإِسْتِفَادَةُ مِنْهَا مُجَدَّدًا بِشَرْطِ التَّزَامِ مُتَطَلَّبَاتِ الصَّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ الْعَامَّةِ عِنْدَ التَّعَامِلِ مَعَهَا.



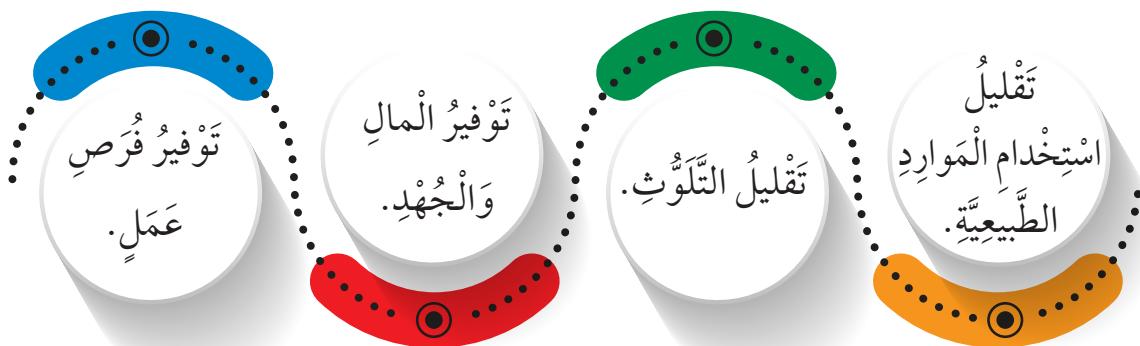
أَوَّلًا: إِعَادَةُ التَّدْوِيرِ

إِعَادَةُ التَّدْوِيرِ هِيَ عَمَلَيَّةٌ جَمْعِ النُّفَاهَاتِ وَتَحْوِيلِهَا إِلَى مَوَادٍ جَدِيدَةٍ قَابِلَةٍ لِلَاسْتِخْدَامِ، مِثْلِ الْوَرَقِ، وَالْبِلَاسْتِيْكِ، وَالْمَعَادِنِ، وَالْزُّجَاجِ.



ثَانِيًّا: أَهَمِيَّةُ إِعَادَةِ التَّدْوِيرِ

تُشكِّلُ النُّفَاهَاتُ خَطَرًا مُباشِرًا وَغَيْرَ مُباشِرٍ عَلَى الْإِنْسَانِ وَالْبَيْئَةِ، وَيُعَدُّ التَّدْوِيرُ مِنْ أَبْرَزِ الْحُلُولِ لِلْمَحَدِّ مِنْ هَذِهِ الْأَخْطَارِ، وَلَا تَعْرَفَ أَهَمِيَّةُ التَّدْوِيرِ أَنْظُرُ الشَّكْلَ الْأَتَيَ:



الشَّكْلُ (1): أَهَمِيَّةُ إِعَادَةِ التَّدْوِيرِ.

ثالثاً: مراحل إعادة التدوير البلاستيكي

تم عمليّة إعادة تدوير البلاستيك بأربع مراحل أساسية يوضّحها الشّكل الآتي، وهي: جمّع المخلفات، ثم فرزها، يلي ذلك معالجتها، وأخيراً تصنيع مواد جديدة منها.



الشّكل (2): مراحل عمليّة إعادة التّدوير.

صناعة حمالة ملائكة وشوك لمشغل التربية المهنيّة.

تمرين 1

المواد والأدوات: عبوّات بلاستيكيّات فارغاتٍ نظيفاتٍ لهما الحجم نفسه، مقصٌّ، سيليكون، فردٌ سيليكون، شريطٌ من القماش الملوّن أو من الخيش، ماء، صابون.

متطلبات الصحة والسلامة العامة:

الحذّر عند استخدام المقص وفرد السيليكون.

خطوات العمل:

1 أحضار المواد والأدوات الّازمة قبل البدء بالعمل.

2 أطبق خطوات التّمرين الواردة في الجدول (1) الآتي، بالتعاون مع مجموعتي.

3 أضع حمالة الملائكة في مكان مناسب في مشغل التربية المهنيّة.

4 أَنْظِفْ مَكَانَ الْعَمَلِ بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ تَنْفِيذِ التَّمْرِينِ.

5 أَغْسِلْ يَدَيَّ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ دُونَ إِسْرَافٍ فِي الْمَاءِ.

الْجَدْوَلُ (1): خُطُواتُ عَمَلِ حَمَالَةِ مَلَاعِقَ وَشَوَّكٍ.

الصورةُ	خُطُواتُ الْعَمَلِ
	<p>1 أَقْصِصُ الْعُبُوَّتَيْنِ حَسَبَ ارْتِفَاعِ الْمَلَاعِقِ وَالشَّوَّكِ، بِإِشْرَافِ مُعَلِّمٍ / مُعَلَّمَتِي.</p>
	<p>2 أَلْصِقُ الْعُبُوَّتَيْنِ مَعًا بِاسْتِخْدَامِ السِّيلِيكُونِ، ثُمَّ أَغْلِفُهُمَا بِشَرِيطٍ مِنَ الْقُمَاشِ، أَوِ الْخَيْشِ، بِإِشْرَافِ مُعَلِّمٍ / مُعَلَّمَتِي.</p>
	<p>3 أَضِيفُ شَرِيطًا فِي الْأَسْفَلِ، وَشَرِيطَيْنِ فِي الْأَعْلَى؛ لِتَشْكِيلِ الْمَقَابِضِ، ثُمَّ أَرْيِنُ الْحَمَالَةَ بِطَرِيقَةٍ مُنَاسِبَةٍ.</p>
	<p>4 أَضْعُ الْمَلَاعِقَ وَالشَّوَّكَ دَاخِلَ الْحَمَالَةِ بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ.</p>

رمز إعادة التدوير



يُعد رمز إعادة التدوير من الرموز البيئية العالمية، ويكون من ثلاثة أسماء مُتالية تشكل حلقة مغلقة، تستخدم للدلالة على قابلية المنتج لإعادة الاستخدام أو التدوير، وتُطبع على العبوات أرقام تشير إلى نوع البلاستيك ومدى إمكانية استخدامه مجدداً، فمثلاً، الرقم (1) يُستخدم في عبوات الماء والعصير والمشربات الغازية، ويدل على أن العبوة آمنة وقابلة لإعادة التدوير، ولكن يحذر من إعادة تعبئتها مجدداً. ويُدلل الرقم (5) على أكثر أنواع البلاستيك أماناً؛ إذ إن هذا النوع يتتحمل الحرارة، ولا يتفاعل مع الأطعمة، ويُستخدم في صناعة حافظات الطعام والصحون وعلب الأدوية.



المدارس الخضراء هي مؤسسات تعليمية تُعنى بتطبيق الممارسات البيئية المستدامة؛ بهدف توفير بيئية صحية وآمنة للطلبة وكادر المدرسة. وتشمل أنشطتها: ترشيد الاستهلاك، والحد من النفايات، وتعزيز ثقافة إعادة التدوير، وغيرها من المبادرات البيئية.

التَّقْوِيمُ



1. **الفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ:** أوضح المقصود بمفهوم «عملية التدوير».

2. أضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي:

(1) جميع الآتية من فوائد التدوير، ما عدا:

أ- توفير فرص عمل. ب- زيادة استهلاك الطاقة.

ج- تقليل التلوث. د- توفير المال والجهد.

(2) الترتيب الصحيح لمراحل التدوير:

أ- الفرز، المعالجة، جمع المخلفات، التصنيع.

ب- جمع المخلفات، المعالجة، الفرز، التصنيع.

ج- جمع المخلفات، الفرز، المعالجة، التصنيع.

د- التصنيع، المعالجة، جمع النفايات، الفرز.

(3) من أفضل أنواع البلاستيك، وأكثرها أماناً، ويُستخدم في صناعة حافظات الطعام،

الذي يحمل الرقم:

أ- 1 ب- 2 ج- 4 د- 5

3. **التَّفْكِيرُ النَّاقِدُ:** أذكر مواد من محيطي يمكن تدويرها.

التَّوْجِيهُ وَالإِرْشادُ الْمِهْنِيُّ:



تَحْظِي مَسَارِيعُ التَّدْوِيرِ بِاهْتِمَامٍ مُتَزَادٍ؛ لِمَا لَهَا مِنْ آثَارٍ بَيِّنَةٍ وَاقْتِصَادِيَّةٍ إِيجَابِيَّةٍ، فَهِيَ تُسْهِمُ فِي تَوْفِيرِ فُرَصٍ عَمَلٍ مُتَعَدِّدٍ، مِثْلِ جَمْعِ النَّفَایاَتِ وَفَرَزِهَا، وَتَسْغِيلِ الْآلَاتِ، وَالصِّيَانَةِ، وَالتَّسْوِيقِ، إِلَى جَانِبِ الْخُبُراءِ وَأَصْحَابِ الشَّرِكَاتِ. وَتُعَدُّ هَذِهِ الْمَسَارِيعُ مُجَدِّيَّةً اقْتِصَادِيًّا؛ نَظَرًا لِأَنْخَافَضِ تَكَالِيفِ الْإِنْتَاجِ مُقَارَنَةً بِالصَّنَاعَاتِ الْتَّقْلِيدِيَّةِ، وَاعْتِمَادُهَا عَلَى مُخَلَّفَاتٍ بِلَاسْتِيکِيَّةٍ مِنْ مَصَادِرِ تِجَارِيَّةٍ وَصِنَاعِيَّةٍ وَزِرَاعِيَّةٍ، تُحَوَّلُ إِلَى مُتَّجَاهٍ جَدِيدٍ.

مَشْرُوعِيٌّ:



أَشَارِكُ مَجْمُوعَتِي تَحْوِيلَ عُبُوَاتِ الْمَاءِ وَالْعَصِيرِ الْفَارِغَةِ إِلَى أُصُصٍ زِرَاعِيَّةٍ، نَزَرَعُ فِيهَا نَبَاتَاتٍ، وَنَصْعُبُهَا فِي غُرْفَةِ الصَّفِّ أَوْ حَدِيقَةِ الْمَدْرَسَةِ، وَذَلِكَ بِإِشْرَافِ مُعَلِّمٍ / مُعَلِّمَتِي.

الْمُسَابِقَةُ الْمِهْنِيَّةُ:



أَشَارِكُ مَعَ مَجْمُوعَتِي فِي إِحْدَى الْمُسَابِقَاتِ الَّتِي تُعْنِي بِإِعَادَةِ التَّدْوِيرِ، مَعَ تَوْضِيحِ الْمُشْكِلَةِ الَّتِي سَنَحُلُّهَا، وَنَضَعُ خُطَّةً عَمَلٍ تَشْمَلُ فَرِيقَ الْعَمَلِ، وَإِجْرَاءَاتِ التَّفَفِيدِ، وَاسْتِمْرَارِيَّةَ الْعَمَلِ.

الْفَنَادِقُ

7



تُعَدُّ الْخَدْمَاتُ الْفُنْدُقِيَّةُ مِنَ الْعَنَاصِيرِ الْأَسَاسِيَّةِ فِي دَعْمِ السِّيَاحَةِ؛ لِمَا تُوَفِّرُهُ مِنْ إِقَامَةٍ مُرِيَّحَةٍ وَمُتَنَوِّعَةٍ تُلَبِّي احْتِياجَاتِ الزُّوَّارِ، وَتَعَزِّزُ تَجْرِيَّبَهُمُ السِّيَاحِيَّةَ.





قائمة الدرس:

الدرس (1): الخدمات الفندقية.



أَتَهْيَا



أَتَخَيَّلُ أَنَّ عَائِلَتِي قَرَرَتْ قَضَاءً إِجازَةً مُمْتَعَةً فِي مَدِينَةٍ جَمِيلَةٍ، وَاخْتَرْنَا أَنْ نَحْجِزَ إِقَامَتِنَا فِي أَحَدِ الْفَنَادِقِ. قَبْلَ أَنْ نُؤَكِّدَ الْحَجْزَ:

♦ ما الْخِدْمَاتُ الَّتِي نَتَمَنِّى أَنْ نَجِدَهَا فِي الْفُنْدُقِ لِنَشُعَرُ بِالرَّاحَةِ وَالرُّضَا أَثْنَاءَ إِقَامَتِنَا؟

الْفِكْرَةُ الرَّئِيْسَةُ

- الْخِدْمَاتُ الْفُنْدِقِيَّةُ مَجْمُوعَةٌ مِنَ التَّسْهِيلَاتِ وَالْإِجْرَاءَتِ الَّتِي تُقَدِّمُهَا الْفَنَادِقُ لِلْزُّوَّارِ؛ بِهَدْفٍ ضَمَانِ رَاحَتِهِمْ وَتَلْبِيَةِ احْتِياجَاتِهِمْ.

مَاذَا سَأَعْلَمُ؟

- تَوْضِيْحُ الْخِدْمَاتِ الَّتِي يُقَدِّمُهَا الْفُنْدُقُ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُضْطَلَّاتُ

- الْخِدْمَاتُ الْفُنْدِقِيَّةُ

Hotel Services

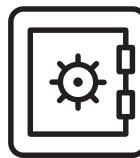
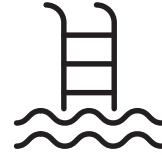
الْقِيمُ وَالإِتْجَاهُاتُ

- التَّمْيِيزُ وَالْحِرْفِيَّةُ وَالْعَمَلُ الْجَادُ، الْمَسْؤُولِيَّةُ، الْإِنْضِبَاطُ، التَّعَاوُنُ.

أَسْتَكْشِفُ



أَتَأَمَّلُ الصُّورَةَ الْآتِيَةَ الَّتِي تُعَبِّرُ عَنْ بَعْضِ الْخِدْمَاتِ الَّتِي يُقَدِّمُهَا الْفُنْدُقُ، ثُمَّ أُجِيبُ عَمَّا يَلِيهَا:



❖ إِلَمْ يَرِمُزُ كُلُّ مِنْهَا؟

❖ لِمَ يَحْتَاجُ السُّيَّاحُ إِلَى هَذِهِ الْخِدْمَاتِ؟

أَسْتَتْبِعُ أَنَّ الْخِدْمَاتِ الْفُنْدُقِيَّةِ تُعَدُّ مِنْ أَهَمِّ الْأَشْيَاءِ الَّتِي تُسَايِدُ عَلَى جَذْبِ السُّيَّاحِ؛ لِأَنَّهَا تُوَفِّرُ لَهُمُ الرَّاحَةَ وَالْمُتَعَةَ أَثْنَاءِ إِقَامَتِهِمْ، وَتُسَهِّلُهُمْ فِي تَحْسِينِ الْإِقْتِصَادِ بِمَا تُوْفِرُهُ مِنْ فَرَصٍ عَمَلٍ، وَتَزِيدُ مِنَ الدَّخْلِ السُّيَّاحِيِّ. وَتُظَهِّرُ هَذِهِ الْخِدْمَاتُ مَدِي جَوْدَةِ الضِّيَافَةِ فِي الْبَلَدِ، وَتُعْطِي الزُّوَّارِ صُورَةً جَمِيلَةً عَنْهُ، مِمَّا يُعَزِّزُ مِنْ رَغْبَتِهِمْ فِي الْعَوْدَةِ إِلَيْهِ مَرَّاتٍ أُخْرَى.

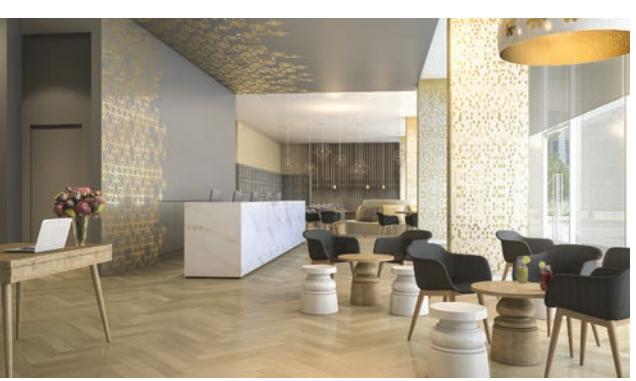


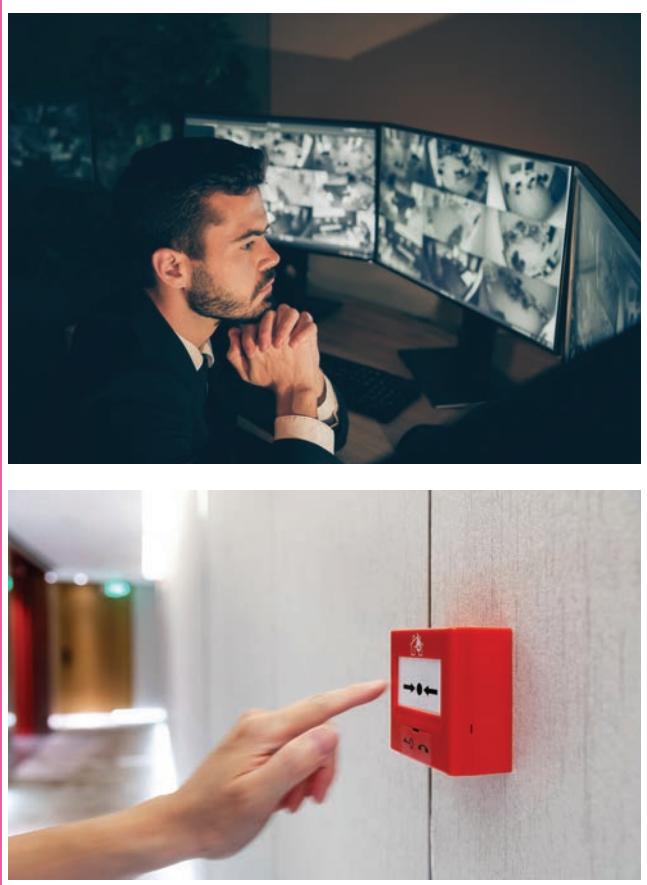
خدمات الفنادق:

تشمل الخدمات الفندقيّة جوانب متعددة، وتحتَّلُ في نوعها وجودتها حسبَ تصنيفِ الفندق وأهتمامه باحتياجاتِ الزوار. ولكيَّ اتَّعرفَ الخدماتِ الأساسيةِ التي تقدِّمُها الفنادق، انظرُ الجدولَ الآتي:

الجدولُ (1): الخدماتُ الأساسيةُ التي تقدِّمُها الفنادق.

الصورةُ الدالةُ عَلَيْها	الخدمةُ
	<p>1 خدماتُ الاستقبالِ: وتشملُ:</p> <ul style="list-style-type: none"> استقبالِ الزوارِ، والتحققِ من حجوزاتِهم، وتقديمِ مفاتيحِ الغرفِ أو بطاقاتِ الدخولِ، والمساعدةِ في حملِ الحقائبِ. الرَّدَّ على استفساراتِ الزوارِ، وتزويدَهم بالمعلوماتِ حولَ الفندقِ ومرافقِه. تسجيلِ الخروجِ، وإنهاءِ إجراءاتِ المغادرةِ عندَ انتهاءِ الإقامةِ.

الصورة الدالة عليها	الخدمة
	<p>(2) خدمات الإقامة (الإيواء): تُعد من أهم الخدمات الأساسية التي لا غنى عنها في أي فندق، وتشمل توفير غرف وأجنحة مجهزة تحتوي على: أسرة مريحة، وحمام خاص، وتلفاز، وتكيف أو تدفئة، وطاولة عمل، وخزانة ملابس، وخدمة الإنترنت اللاسلكي (واي فاي)، وغيرها من المُستلزمات الضرورية.</p>
	<p>(3) خدمات الطعام والشراب: تقدم معظم الفنادق خيارات متنوعة لتناول الطعام والشراب، منها:</p> <ul style="list-style-type: none"> المطاعم: تقديم وجبات الإفطار والغداء والعشاء، إما على شكل بوفيه مفتوح أو قائمة طعام.
	<ul style="list-style-type: none"> خدمة الغرف: إمكانية طلب الطعام والشراب ووصيله مباشرة إلى الغرفة. المقاهي: تقديم المشروبات، مثل: القهوة، والشاي، والعصائر.

الصورة الدالة عليها	الخدمة
 	<p>٤ خدمات التنظيف والصيانة: تهدف إلى الحفاظ على نظافة الفندق وسلامة مراقبه، وتشمل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تنظيف الغرف يومياً، بما في ذلك: ترتيب الغرفة، وتغيير الشراشف والمناشف، وتزويد الحمامات بالمستلزمات. • غسل الملابس وكيفها مقابل رسوم إضافية. • صيانة الأعطال في الغرف وإصلاحها؛ لضمان عملها بشكل سليم.
	<p>٥ خدمات الأمان والسلامة: التي تضمن سلامة الزوار وممتلكاتهم، وتشمل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مراقبة مستمرة عبر كاميرات وأفراد أمن على مدار الساعة. • أنظمة إنذار الحريق، مثل كاشفات الدخان، وشاشات المياه، ومحارب طوارئ وأضاحية. • تقديم الإسعافات الأولية عند الحاجة. • خزائن أمان لحفظ الممتلكات الثمينة، سواء داخل الغرف أو في مكاتب الاستقبال.

الصورة الدالة عَلَيْها	الْخِدْمَةُ
	<p>٦) الْخِدْمَاتُ التَّرَفيهِيَّةُ: تُضِيفُ جَوًّا مِنَ الْمُتَعَةِ وَالْإِسْتِرْخَاءِ، وَتَشْكُلُ: بِرَكَ السَّبَاحَةِ، وَالنَّوَادِيِّ الرِّيَاضِيَّةِ، وَمَلَاعِبَ التِّنِسِ، وَأَمَاكِنَ مُخَصَّصَةً لِلْعَابِ الْأَطْفَالِ.</p>
	
	<p>٧) خِدْمَاتُ إِضَافِيَّةٍ: تُقَدَّمُ حَسَبَ الْحَاجَةِ، مِثْلَ: تَنظِيمِ الْحَفَلَاتِ وَالْمُنَاسِبَاتِ وَالْإِجْمَاعَاتِ، وَخِدْمَةِ اصْطِفَافِ الْمَرْكَبَاتِ، وَخِدْمَاتِ النَّقْلِ مِنْ وَإِلَى الْمَطَارِ أَوِ الْأَمَاكِنِ السِّيَاحِيَّةِ.</p>
	

اتَّحَقُّ ✓

أَذْكُرْ اثْتَيْنِ مِنَ الْخِدْمَاتِ الْفُنْدُقِيَّةِ.

الْمَوَادُ وَالْأَدَوَاتُ: قَلْمَنْ، مِمْحَاةً.

خُطُوطُ الْعَمَلِ:

1 أَتَعَاوَنْ مَعَ مَجْمُوعَتِي عَلَى تَأْمِيلِ الصُّورِ الظَّاهِرَةِ فِي الشَّكْلِ الْأَتِيِّ، الَّتِي تَمَثِّلُ أَنْوَاعًا مُخْتَلَفَةً مِنَ الْخِدْمَاتِ الْفُنْدُقِيَّةِ.

2 نَكْتُبُ بِجَانِبِ كُلِّ صُورَةِ نَوْعِ الْخِدْمَةِ الَّتِي تُعَبَّرُ عَنْهَا.

نَوْعُ الْخِدْمَةِ الْمُقَدَّمَةِ	الصُّورَةُ
	
	

نَوْعُ الْخِدْمَةِ الْمُقَدَّمَةِ	الصَّوْرَةُ
	
	
	

3 نَعْرِضُ مَا نَتَوَصَّلُ إِلَيْهِ أَمَامَ الْمَجْمُوعَاتِ الْأُخْرَى.



الرّفاهيّة الصحّيّة في الفنادق



تُولّي بعض الفنادق في الأردن اهتماماً خاصاً بصحّة زائريها وراحتهم النفسيّة والجسديّة، بتقديم ما يُعرّف بخدمات الرّفاهيّة الصحّيّة، وتشمل هذه الخدمات مجموعة من الأنشطة والمرافق التي تهدف إلى تعزيز الشّعور بالإسترخاء والطمأنينة، منها:

- ممارسة اليoga والتأمل في بيئه هادئه.
- تقديم وجبات غذائيه صحّيّه ومتوازنّه.
- تجهيز الغرف بوسائل تساعد على النّوم المريح، مثل: الإضاءة الهدئه، والفرش المريحة.
- تنفيذ برامج الرّعاية الصحّيّة.



تلْجَأُ بعْضُ الْفَنَادِقِ فِي الْوَقْتِ الْحَاضِرِ إِلَى اسْتِخْدَامِ وَسَائِلٍ حَدِيثَةٍ تُسَاعِدُهَا عَلَى تَعْرُفِ تَفْضِيلاتِ الرُّوَّارِ، مِثْلِ: نَوْعِ الْغُرْفِ الَّتِي يُفَضِّلُونَهَا، وَالْأَطْعَمَةِ الَّتِي يَخْتَارُونَهَا، وَالْأَوْقَاتِ الَّتِي يُفَضِّلُونَفِيهَا إِقَامَةً. وَعَنْ طَرِيقِ هَذِهِ الْمَعْلُومَاتِ، تَسْمَكُنُ الْفَنَادِقُ مِنْ تَحْسِينِ جَوْدَةِ خِدْمَاتِهَا، وَتَوْفِيرِ تَجْرِيَةٍ إِقَامَةٍ أَكْثَرَ رَاحَةً وَسَعَادَةً لِلرُّوَّارِ، بِالْإِضَافَةِ إِلَى تَصْمِيمِ عُرُوضٍ خَاصَّةٍ تُلَاءِمُ احْتِيَاجَاتِهِمْ وَرَغْبَاتِهِمْ.

التَّقْوِيمُ



1. **الْفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ:** أُوْضِحَ الْمَقْصُودُ بِالْخِدْمَاتِ الْفُنْدُقِيَّةِ.

2. أَكْمَلُ الْفَرَاغِ بِمَا يُنَاسِبُهُ فِي كُلِّ مِمَّا يَأْتِي:

..... أ- مِنْ خِدْمَاتِ التَّنْظِيفِ فِي الْفُنْدِقِ: و.....

..... ب- شَمَلَ خِدْمَاتُ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ: و.....

4. أَضَعُ دَائِرَةً حَوْلَ رَمْزِ الْإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ فِي مَا يَأْتِي:

(1) مِنْ أَهَمِ الْخِدْمَاتِ الْأَسَاسِيَّةِ الَّتِي لَا يُسْتَغْنِيَ عَنْهَا فِي أَيِّ فُنْدِقٍ، هِيَ خِدْمَاتُ:

أ- النَّقْلِ. ب- الإِقَامَةِ. ج- التَّرْفِيهِ. د- الْجَمِيعِ.

(2) تَنْدِيرُجُ خِدْمَةِ مُراقبَةِ الْكَامِيرَاتِ تَحْتَ خِدْمَاتِ:

أ- التَّرْفِيهِ. ب- التَّنْظِيفِ. ج- الْإِسْتِقبَالِ. د- الْأَمْنِ وَالسَّلَامَةِ.

5. أُوْضِحَ الْمَقْصُودُ بِالْخِدْمَاتِ الْفُنْدُقِيَّةِ.

6. **أُفْسَرُ:** لَا تَقْتَصِرُ خِدْمَاتُ قِسْمِ الْإِسْتِقبَالِ الْفُنْدُقِيِّ عَلَى اسْتِقبَالِ الرُّوَّارِ.

التَّوْجِيهُ وَالإِرْشادُ الْمِهْنِيُّ:



تَعَاوُنٌ مَجْمُوعَةٌ مِنَ الْمَهَنِ دَاخِلَ الْفُنْدُقِ لِتَوْفِيرِ إِقَامَةٍ مُرِيَحَةٍ وَمُمْتَعَةٍ لِلزُّوَّارِ، فَهُنَاكَ مَنْ يَتَوَلَّ إِسْتِقْبَالَ الضَّيْوِفِ وَتَنْظِيمَ الْحُجُوزَاتِ، وَمَنْ يُشَرِّفُ عَلَى سَيِّرِ الْعَمَلِ، وَمَنْ يَعْتَنِي بِإِعْدَادِ الطَّعَامِ وَالْمُحَافَظَةِ عَلَى النَّظَافَةِ، وَهُنَاكَ مَنْ يُخَطِّطُ لِلَاِحْتِفَالَاتِ وَالْأَنْشِطَةِ التَّرْفِيهَيَّةِ، وَآخَرُونَ يَعْمَلُونَ عَلَى جَذْبِ الزُّوَّارِ وَالتَّعْرِيفِ بِالْفُنْدُقِ وَتَرْوِيَجِهِ.

مَشْرُوعٍ:



أَشَارِكُ مَجْمُوعَتِي إِعْدَادَ مَقْطَعٍ مَرْئِيٍّ (فِيْدِيُو) تَعْرِيفِيٍّ يُبَرِّزُ الْخِدْمَاتِ الَّتِي تُقَدِّمُهَا الْفُنَادِقُ فِي الْأُرْدُنَ، وَذَلِكَ بِإِشْرَافِ مُعَلِّمٍ / مُعَلِّمَتِي.

الْمُسَابَقَةُ الْمِهْنِيَّةُ:



أَشَارِكُ فِي الْمُسَابَقَةِ الَّتِي تُنَظِّمُهَا لِجَانُ التَّوْجِيهِ وَالإِرْشادِ الْمِهْنِيِّ بِهَدَفِ التَّعْرِيفِ بِ(الْخِدْمَاتِ الْفُنْدُقِيَّةِ)، وَأَحْرَصُ عَلَى تَحْقِيقِ مُسْتَوَى مُتَقَدِّمٍ.