



# التربية المهنية

الصف السابع

الفصل الدراسي الثاني

7

فريق التأليف

د. موسى حبيب محمد (رئيساً)

أ.د. منعم عبد الكريم السعايدة ختام عثمان الطورة لبنى مصباح الزيدات

د. زبيدة حسن أبو شويمه (منسقاً)

الناشر: المركز الوطني لتطوير المناهج

يسّرّ المركز الوطني لتطوير المناهج استقبال آرائكم وملحوظاتكم على هذا الكتاب عن طريق العناوين الآتية:

📞 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 (2025/161)، تاريخ 4/12/2025 م، بدءاً من العام الدراسي 2025 / 2026 م.

**ISBN: 978 - 9923 - 41 - 893 - 2**

المملكة الأردنية الهاشمية  
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية:  
(2025/2/1176)

**بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:**

عنوان الكتاب: التربية المهنية، كتاب الطالب: الصف السابع، الفصل الدراسي الثاني  
إعداد/ هيئة: المركز الوطني لتطوير المناهج. - عمان: المركز، 2025  
رقم التصنيف: 375.001  
الطبعة: الطبعة الأولى  
الوصفات: /تطوير المناهج/ /المقررات الدراسية/ /مستويات التعليم/ /المناهج/  
عدد الصفحات: ج 2 (104) ص  
يتحمل المؤلف كامل المسئولية القانونية عن محتوى مصنفه، ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية.

**المراجعة التربوية**

أ. د. أحمد عيسى الطويسي

**تصميم وإخراج**

عبد الرحمن محمود التعمري

**التحرير اللغوي**

محمد صالح شنيور

# قائمة المحتويات

الصفحة

5	المقدمة
6	<b>الوحدة (1): المخبوزات والحلويات</b>
8	<b>الدرس (1): إعداد المخبوزات والحلويات</b>
18	<b>الوحدة (2): نظافة اليافعين وسلامتهم</b>
20	<b>الدرس (1): النظافة الشخصية لليافعين</b>
26	<b>الدرس (2): وسائل العناية بالنظافة الشخصية</b>
32	<b>الوحدة (3): الذكاء العاطفي والذكاء الاجتماعي</b>
34	<b>الدرس (1): مهارات الذكائن العاطفية والاجتماعية</b>
42	<b>الوحدة (4): القيادة الناجحة</b>
44	<b>الدرس (1): القائد الناجح</b>





54

## الوحدة (5): الغطاء النباتي

56

**الدرس (1):** زراعة الخضراوات وخدمتها

70

**الدرس (2):** زراعة الأشجار الحرجية وخدمتها



78

## الوحدة (6): الصناعات المنزلية

80

**الدرس (1):** صناعة الصابون

87

**الدرس (1):** إنتاج الملابس



96

## الوحدة (7): مهارات الضيافة

98

**الدرس (1):** خدمة الطعام

# المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلوة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، وبعد؛ فانطلاقاً من الرؤية الملكية السامية الهدافـة إلى تطوير منظومة التعليم، وانسجاماً مع جهود المركز الوطني لتطوير المناهج بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم، يأتي هذا الكتاب ليكون رافداً معرفياً ومهارياً يسهم في إعداد جيل واعٍ ومؤهلاً لمواكبة تطورات العصر.

يُعد كتاب التربية المهنية للصف السابع الأساسي امتداداً لرؤية وزارة التربية والتعليم في الأردن، حيث يتماشى مع الإطار العام للمناهج الأردنية والإطار الخاص بال التربية المهنية، مستهدفاً بناء شخصية الطلبة وتنمية وعيهم الذاتي، وتعزيز قدرتهم على اتخاذ قرارات مستقبلية مدروسة فيما يتعلق بسوق العمل. كما يسعى الكتاب إلى توجيههم نحو أهمية التعليم المهني، وتنمية مهاراتهم الريادية، وتعزيز تفكيرهم الإبداعي والابتكاري.

وإيماناً بأهمية التعلم النشط، صُمم محتوى الكتاب استناداً إلى دورة التعلم الخمسية التي تجعل الطلبة محور العملية التعليمية، حيث تتنوع عناصر الدرس بين الاستكشاف، والتعلم الذاتي، والأنشطة العملية، والتقويم التكويني، والتوجيه المهني، بالإضافة إلى مشروعات تطبيقية تعزز التعلم عن طريق التجربة. يتضمن الجزء الثاني من الكتاب سبع وحدات دراسية تغطي موضوعات أساسية، هي: المخبوذات والحلويات، نظافة اليافعين وسلامتهم، الذكاء العاطفي والذكاء الاجتماعي، القيادة الناجحة، الغطاء النباتي، الصناعات المنزلية، ومهارات الضيافة. وبدراستها، يكتسب الطلبة مهارات جوهرية تشمل التفكير النقدي، والعمل الجماعي، وإدارة الوقت، وحل المشكلات، والتواصل الفعال، مما يسهم في إعدادهم لحياة مهنية ناجحة.

وفي هذه الطبعة الأولى (التجريبية)، نضع هذا الكتاب بين أيدي الطلبة والكوادر التعليمية، ونأمل أن يكون وسيلة فاعلة لتحقيق أهداف التعلم المستدام، ونؤكد استعدادنا الدائم لاستقبال الملاحظات والتغذية الراجعة من الميدان التربوي، لتطوير المحتوى وتعزيز جودته بما يخدم مسيرة التعليم في وطننا العزيز.

والله ولـي التوفيق

المركز الوطني لتطوير المناهج

الوحدة الأولى

# المخبوزات والحلويات

الاقتصاد

المتزاكي



الفكرة  
العامة

تُعد صناعة المخبوزات والحلويات من المجالات الحيوية في حياتنا اليومية؛ لما لها من أهمية في توفير الغذاء وتقديم الضيافة. وقد شهدت هذه الصناعة تطويراً كبيراً واهتماماً واسعاً عبر الزمن.





## قائمة الدروس:

الدرس (١): إعداد المخبوزات والحلويات.

# إعداد المخبوزات والحلويات



## الفكرة الرئيسية

تفنّت الشعوب في صنع المخبوزات والحلويات وتزيينها بأشكالٍ جميلةٍ ومميزةٍ، ومع تطوير الأدوات وطرق التحضير، أصبحت هذه الصناعات تجمع بين الفن والمهارة والمعرفة.

## ماذا سأتعلّم؟

- المواد والأدوات المستخدمة في صنع المخبوزات والحلويات.
- أنواع المخبوزات.
- تحضير بعض المخبوزات والحلويات (البيتزا، الكيك الأساسي).

## أتهيأً

أتأملُ الصورَ الآتيةَ التي تظهرُ فيها مخبوزاتٌ متنوعةٌ، ثم أجيّب عما يليها:



- أسمّي هذه الأنواع من الطعام.
- اختار صورةً مما سبق، ثم أخمنُ المكوّنات الأساسية لتحضيرِ مثل هذه المخبوزات.

## المفاهيم والمصطلحات

- |             |              |
|-------------|--------------|
| Bakeries    | المخبوزات    |
| Bread       | الخبز        |
| Sweets      | الحلويات     |
| Kitchenware | أدوات المطبخ |

## القيمة والاتجاهات

- النظافة والترتيب، التعاون والعمل الجماعي، الإبداع في التقديم، الالتزام بسلامة الغذاء.



## أصنف بنفسي

أصنف الأطعمة الآتية في الجدول إلى حلويات أو مخبوزات، ثم أجيّب عما يليه:  
البسكويت، الخبز، الفطير المُحللة (كعكة المقلة)، الكنافة، كعك الشاي، البيتزا، الهريسة، خبز البرغر،  
البلاوة، المعجنات.

الحلويات	المخبوزات

- ما المكون الأساسي المشترك في إعداد كل نوع من هذه الأطعمة؟
- كيف أميز أن صنفاً ما يُعد من المخبوزات أو من الحلويات؟

## استنتج أنَّ:

- المخبوزات أطعمة تُصنع من الدقيق وتُخبز في الفرن، مثل: الخبز، والفتائر.
- الحلويات أطعمة طعمها حلو، وتحضر من السكر والدقيق ومكونات إضافية، وقد تكون مخبوزة تُقدم ساخنة أو باردة.

هل تساءلت يوماً كيف تُحضر المخبوزات أو الحلويات بطريقة دقيقة في البيت أو المخبز؟ يمكن السؤال في لذة طعم هذه المخبوزات في استخدام المكونات المناسبة لها والأدوات والأجهزة المناسبة، مثل الفرن والخلاط، ومن المهم أن نتعلم كيف نستخدم هذه الأدوات بشكل آمن وصحيح، خاصةً داخل مشغل التربية المهنية.



### الأدوات والأجهزة المستخدمة في

### تحضير المخبوزات والحلويات

### نشاط 1

بناءً على ما تعلّمت سابقاً، أكتب اسم كلّ من الأدوات الموجودة في الصور الآتية:

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

## المخبوزات

لأتعِرّفَ المُوادَ المستخدمةً في إعدادِ المخبوزاتِ والحلوياتِ أنظرُ الجدولَ (1) الآتيَ.

الجدولُ (1): مُكوّناتُ المخبوزاتِ واستخداماتها.

الصورةُ	الاستخدام	المادةُ
	يُستخرجُ منْ أنواعٍ مختلَفةٍ منَ الحبوبِ وأكثُرُها استخداماً هوَ دقيقُ القمحِ.	الدقيقُ
	يتوافرُ بأشكالٍ مُتعدِّدةٍ، مثلِ: المسحوقِ (البودرة أو الباودر)، أوِ الحبيباتِ الناعمةِ والخشنةِ. وهناكَ أيضاً السكرُ البُنيُّ.	السُّكَّرُ
	منها الجامدةُ مثلُ الزبدةِ والسمنِ، ومنها السائلةُ مثلُ زيتِ الذرةِ أو دوارِ الشمسِ.	الموادُ الدهنيةُ
	يُفضَلُ إخراجهُ منَ الثلاجةِ بوقتٍ سابقٍ واستخدامهُ بدرجةٍ حرارةِ الغرفةِ.	البيضُ
	يُضافُ بكميَّاتٍ قليلَةٍ إلى العجائنِ لتحسينِ نكهتها.	الملحُ
	مُثلُ: الماءِ، والحلَّيبِ، واللبنِ الرائبِ، وعصيرِ الفواكهِ.	السوائلُ
	تساعدُ على رفعِ العجينةِ وزيادةِ حجمِها، مثلُ: الخميرةِ، والبيكنجِ باودرِ.	الموادُ الرافعةُ
	مُثلُ: الفواكهِ، والتوابلِ (الهيلِ، والقرفةِ)، والمُكَسَّراتِ، والفانيليا، وتُستَخدَمُ لتحسينِ النكهةِ والمظاهرِ.	موادُ أخرى



## إعداد البيتزا

### تمرين 1

#### المعلومات النظرية

تُعدّ البيتزا من أشهر الأطباق المخبوزة، ويمكن تحضيرها بطرق صحية ومتعددة حسب الدوافع الشخصي. تُصنَع من عجينة أساسها دقيق القمح، وتُشكَّل غالباً بشكل دائري، ثم تُعطى بصلصة البندورة والجبن، مع إمكانية إضافة مكونات أخرى، مثل الخضروات أو اللحوم.

في هذا التمرين ستعلّم طريقة إعداد البيتزا باستخدام مكونات بسيطة وخطوات واضحة وسهلة.

#### المواد والأدوات:

وعاء عميق للعجن، مرق العجين (الشوبك)، صفيحة (صينية) فرن، سكين، قفازات، مريول مطبخ. دقيق (3 أكواب)، سكر (ملعقة كبيرة)، ماء (كوب ونصف)، ملح (ملعقة صغيرة)، خميرة فورية (ملعقة كبيرة)، زيت (كمية قليلة)، كاتشب أو صلصة بيتزا، جبن مبشور، زيتون مقطّع.

#### مُطلَبات الصحة والسلامة العامة:

- غسل اليدين جيداً قبل البدء بالعمل.
- ارتداء المريول والقفازات.
- التأكد من نظافة الأدوات ومكان العمل داخل مشغل التربية المهنية.
- استخدام الأدوات بحذر وبإشراف المعلم / المعلمة.
- استخدام الكوب نفسه عند المعيار.

#### خطوات العمل:

##### ١ تحضير المكونات الجافة:

- أنخل الدقيق في وعاء كبير.
- أضيف الملح والخميرة والسكر (لا أكثر من السكر؛ كي لا تتوقف الخميرة عن العمل).
- أخلط جيداً حتى تتواءج المكونات.



##### ٢ إعداد العجينة:

- أضيف الزيت، ثم الماء تدريجياً.
- أعجن باليد أو باستخدام آلة العجن؛ حتى نحصل على عجينة متماسكة.



- أغطيها، وأتركها في مكانٍ دافئٍ مدةً تتراوحُ بينَ 10-20 دقيقةً؛ حتى يتضاعفَ حجمُها.

### 3 تشكيل العجينة:

- أقسمُ العجينة إلى قسمينِ، وأشكلُ كُلَّ قسمٍ على شكلٍ كرةً.
- أفردُ العجينة بسمكٍ 1/2 سم في صفيحةٍ (صينية) مدهونةٍ بالقليلِ من الزيتِ.
- أتركُ العجينة لترتاح قليلاً قبل إضافةِ الحشوة.

### 4 إضافةُ الحشوة:

- أدهنُ سطحَ العجينة بصلصة البيتزا الجاهزة أو الكاتشبِ.
- أوزّعُ الخضرواتِ والجبنَ حسبَ الرغبةِ.

### 5 الخبز:

- أسخّنُ الفرنَ مُسبقاً على درجة حرارة 200 مئوية باشرافِ المعلمِ / المعلمةِ.
- أضعُ الصفيحةَ (الصينية) في الفرنِ لمدةً 20 دقيقةً؛ حتى تنضجَ البيتزا ويدوبَ الجبنُ.

### 6 التقديم:

- أخرجُ البيتزا منَ الفرنِ، وأتركُها لتبردَ قليلاً.
- أقطعُها، وأقدمُها ساخنةً.

أتحققُ ✓

أعددُ الموادَ الأساسيةَ التي تُستخدمُ في عملِ المخبوزاتِ.

## الحلويات

تُعدُّ الحلويات جزءاً مهماً من المائدة العربية، وتُقدم غالباً بعد الوجبات الرئيسية. وتتنوع الحلويات في مكوناتها وطريقة تحضيرها، لكنها تشتهر في كونها مصدراً للبهجة في المناسبات المختلفة.



تميّز الحلويات الشرقية باستخدام المكسرات والقطر والسمن، مثل الهريسة، في حين تعتمد الحلويات الغربية على الشوكولاتة والكريمة، مثل الكيك.

وفي هذا الدرس ستعرّف طريقة إعداد الكيك باستخدام خطوات بسيطة ومكونات متوفرة.

### إعداد الكيك الأساسي

### تمرين 2



#### المعلومات النظرية:

تُعدُّ الكيكة الأساسية من أكثر أنواع الكيك استخداماً في المناسبات، وتمتاز بقشرة رقيقة وهشة، ولب مسامي خالٍ من الفراغات والثقوب.

#### المواد والأدوات:

بيض (4 بيضات)، سكر (كوب واحد)، دقيق (كوبان)، حليب سائل (كوب واحد)، مسحوق الخبز/بيكنج باودر (ملعقتان صغيرتان)، ملح (ربع ملعقة صغيرة)، فانيлиا (ملعقتان صغيرتان)، زبدة (ثلاثة أرباع كوب).

## خطوات العمل:



**١ تحضير المكونات الجاجة:** أخلّ الدقيق مع الملح ومسحوق الخبز/ بيكنج باودر؛ حتى أوزع المكونات وأدخل الهواء فيها، وأتأكد من استخدام مواد طازجة بدرجة حرارة الغرفة؛ لأن ذلك يساعد على تماستك الخليط ونضج الكيك بشكل أفضل.



**٢ تحضير الفرن والصفيحة:** أدهن الصفيحة (الصينية) بالزبدة باستخدام الفرشاة، ثم أرشهَا بالدقيق حتى لا تلتتصق الكيكة.

- أشعل الفرن على درجة حرارة (175 مئوية)، قبل الخبز بـ10 دقائق على الأقل.



**٣ إعداد خليط الكيك:** استخدم عاءً لأخفق البيض مع نصف كمية السكر؛ حتى يصبح الخليط فاتح اللون وهشاً (على أن يكون الخفق باتجاه واحد).

- أضيف خليط البيض إلى الزبدة، وأخلط بلطف باستخدام الملعقة الخشبية.



- أبدأ بإضافة الدقيق واللحم السائل بالتناوب إلى الخليط السابق، وأحرص على الخلط حتى أحصل على خليط متجانس دون تكتلات.



**٤ الخبز:** أصب الخليط في الصفيحة (الصينية) المدهونة، وأسوّي سطحه باستخدام الملعقة.

- أضع الصفيحة (الصينية) في الفرن على درجة حرارة بين (180-190 مئوية)، وأحرص على عدم فتح باب الفرن قبل مرور 20 دقيقة.



- بعد مرور الوقت، أدخل طرف السكين في الكيكة، فإذا خرج نظيفاً دل ذلك على نضجها.
- أخرج الصفيحة (الصينية) من الفرن، وأتركها من 5-10 دقائق، ثم أقلب الكيكة على قاعدة سلكية لتبرد.

**٥ التقديم:** أقدم الكيكة في طبق الضيافة بشكل جميل.



### الأضرار الصحية للأفراط في تناول الخبز الأبيض والحلويات

- **مشكلات هضمية**: يحتوي الخبز الأبيض والحلويات على نسبة قليلة من الألياف، وهذا يؤدي إلى صعوبة في الهضم والإصابة بالإمساك وأمراض القولون.
- **زيادة دهون البطن**: فكثرة تناولها تسبب تراكم الدهون في منطقة البطن، وتؤثر في صحة القلب.
- **رفع مستوى السكر في الدم**: نتيجة افتقار الخبز الأبيض إلى الألياف فإن عملية الهضم تتم بسرعة، ولاحتوائه على سكريات سريعة الامتصاص تُجهد البنكرياس، خاصة لدى مرضى السكري.
- **زيادة الجوع**: لأنّه يوفر طاقة سريعة للجسم، فيخزن الجسم على هيئه دهون، وهذا يؤدي إلى الشعور السريع بالجوع بعد تناوله.

### الربط مع ذوي الاحتياجات الخاصة



يسهم التعليم الدامج في ترسیخ مبدأ تكافؤ الفرص ضمن البيانات الصافية والمهنية، وذلك بتوفير بيئة تعليمية تسمح لجميع الطلبة، على اختلاف قدراتهم، بالمشاركة الفاعلة. ويؤدي دمج الأشخاص ذوي الإعاقة في مهن إعداد المخبوزات إلى تنمية اتجاهات إيجابية لديهم نحو تقبل الآخر، وتعزيز روح التعاون والمساواة.

### التقويم



1. أكمل الفراغ بما يناسبه في كل مما يأتي:

أ- من مكونات المخبوزات: .....

ب- من أشكال السكر: .....

ج- من الأمثلة على المواد الرافعة: .....

2. أفسّر:

• لماذا لا تترك عجينة الكيك خارج الفرن لمدة طويلة قبل خبزها؟ .....

3. أعدت سلمى قالب كيك، لكنه لم يكن بالمستوى المطلوب. أقدم لها النصائح والإرشادات التي تساعدها على تحسين النتيجة في المرات القادمة.

أثناء الخبز	قبل الخبز

### التوجيه والإرشاد المهني:



#### الخطيط الاقتصادي في المنزل

تعد مهارة إعداد المخبوزات والحلويات من المهارات الأساسية في مجال الضيافة، إذ يرتبط حسن الضيافة ارتباطاً وثيقاً بجودة الأطعمة المقدمة للضيوف. وتتيح هذه المهارة فرصهً مميزةً لاستكشاف عالم الطهي والإبداع، الذي يجمع بين الفن والدقة، ويفتح آفاقاً واسعةً للعمل في قطاعاتٍ متنوعة، مثل الفنادق والمطاعم، أو حتى إطلاق مشروعٍ خاصٍ، ويعُد تخصص الضيافة خياراً واعداً لمن يجد متعةً في تحضير الأطباق وتقديمها بأسلوب احترافيٍ يُسعد الآخرين.

### مشروع:



أتعاون مع مجموعة على إعداد طبق حلويات بسيط أو نوع من المخبوزات، باتباع الخطوات الصحيحة، مع توضيح طريقة التقديم المناسبة وكيفية ترتيب طاولة الضيافة المنزلية.

### المسابقة المهنية:



تنافس مع المجموعات الأخرى في تنفيذ المشروع، ثم تقييم لجنة التحكيم (المكونة من معلمينً / معلماً وأولياء أمور المشاريع وفق المعايير الآتية:

- الشكل النهائي.
- الطعم.
- نظافة منطقة العمل.
- ترتيب التقديم (عرض الطبق).
- العمل الجماعي والتنظيم.

## الوحدة الثانية

# نظافة اليافعين وسلامتهم

السلامة  
والصحة  
والبيئة



تمتد مرحلة اليافعين من سن 10 إلى 19 سنةً. وتشمل تغيراتٍ جسديةً وعقليةً واجتماعيةً ونفسيةً كبيرةً. ويكونُ فيها نمطٌ شخصيَّة الفرد وطموحاته المستقبليَّة؛ لذا لا بدَّ من الاهتمام بصحتنا في هذه المرحلة من الجوانب كافةً، بدنيةً ونفسيةً واجتماعيةً.



### قائمة الْدُّرُوسِ:

الدَّرْسُ (1): النَّظَافَةُ الشَّخْصِيَّةُ لِلْيَافِعِينَ.

الدَّرْسُ (2): وَسَائِلُ الْعِنَايَةِ بِالنَّظَافَةِ الشَّخْصِيَّةِ.

# النظافة الشخصية لليافعين<sup>٩</sup>



أتهيأً



يؤدي إهمال النظافة الشخصية إلى آثار سلبية متعددة، من أبرزها التعرض لمشكلات صحية خطيرة، مثل: الأمراض المعدية، والالتهابات الجلدية، كما ينعكس ذلك على الجانب النفسي والاجتماعي للفرد.

## الفكرة الرئيسية

- تشمل النظافة الشخصية لليافعين مجموعة من الممارسات اليومية، مثل الاستحمام المُتَطْبِع، وتنظيف الأسنان، وغسل اليدين بشكل مُتَكَرِّر، وتغيير الملابس الداخلية والجوارب يومياً، واستخدام مُزيل العرق.

## ماذا سأعلم؟

- أهمية النظافة الشخصية.
- أساليب العناية بالنظافة الشخصية وطريقها، في مرحلة اليافعين.

## المفاهيم والمصطلحات

- النظافة الشخصية  
Personal Hygiene
- Young People  
الليافعون

## القيم والاتجاهات

- تقدير أهمية النظافة والمحافظة عليها، الاهتمام بالصحة، الاستعمال الآمن لوسائل النظافة.



أضع إشارة (✓) أمام السلوك الصحي، وإشارة (✗) أمام السلوك غير الصحي في ما يأتي:

- ( ) قضم الأظافر كطريقة للتعامل مع التوتر والضغط النفسي.
- ( ) استخدام مسحة قطنية لتنظيف الأذنين.
- ( ) تنظيف الأنف باستخدام الأصابع دون منديل صحي.
- ( ) غسل اليدين بعد الانتهاء من استخدام الحمام.
- ( ) تغيير فرشاة الأسنان مدةً طويلة.
- ( ) السهو المترکر عن استخدام خيط الأسنان.
- ( ) تقشير الجبوب التي تظهر على الوجه يومياً.
- ( ) عدم تنظيف الأدوات والأشياء التي تُستخدم يومياً.

◆ **أستنتج** أنَّ من الضروري مراجعة السلوكات الخاصة بالنظافة الشخصية؛ لتمييز العادات الصحية من غير الصحية، ومن ثم تعزيز الصحة الجسدية والنفسية.

## أولاً: فوائد النظافة الشخصية

تعُد النظافة الشخصية من الركائز الأساسية للحفاظ على الصحة العامة، وذلك عن طريق التزام عناصر النظافة الشخصية الآتية:



### نشاط 1

أشارك زملائي / زميلاتي مناقشة كيفية تحقيق فوائد أهمية النظافة الشخصية، وذلك بالالتزام كـ شخص العادات الصحية اليومية الخاصة بالنظافة الشخصية.



أعدد أربعة من فوائد أهمية النظافة الشخصية لليافعين.

## ثانياً: كيفية المحافظة على النظافة الشخصية للباقعين

تتطلب المحافظة على النظافة الشخصية للباقعين التزام بعض العادات اليومية، مثل: الاستحمام المنتظم، وتنظيف الأسنان، وغسل اليدين، وارتداء الملابس النظيفة، واستخدام مزيج العرق، وقص الأظافر، وتغيير الجوارب بشكل يومي. وتسهم هذه الممارسات البسيطة في تعزيز الصحة العامة والوقاية من الأمراض، وتنعكس إيجاباً على الراحة النفسية والمظهر الشخصي.

### كيف نحافظ على نظافتنا الشخصية؟

The infographic consists of six hexagonal panels arranged in a grid, each containing an image and text describing a hygiene practice:

- قص الأظافر** (Nail clipping): An image of hands using a nail clipper.
- قص وتصفيف الشعر** (Hair cutting/trimming): An image of a person getting a haircut.
- غسل الأيدي قبل تناول الطعام** (Handwashing before eating): An image of hands being washed under a faucet.
- غسل الوجه والعينين بالماء والصابون** (Face washing with soap): An image of a person washing their face.
- الاستحمام بصورة دورية** (Showering regularly): An image of a shower head spraying water.
- تنظيف الأسنان بعد الطعام وقبل النوم** (Brushing teeth after meals and before bed): An image of a smiling man brushing his teeth.

وقد تعلمنا في صفوف ماضية بعض هذه الممارسات، وسوف نركّز في هذه المرحلة على ممارساتٍ جديدةٍ غيرها.

أدرس الجدول الآتي، وأصل بخطٍّ بينَ كُل إجراءٍ منْ إجراءاتِ النظافةِ الشخصيةِ والفائدِ المُتحققةِ منهُ (أتعاملُ معَ كُل ثلاثة إجراءاتٍ معاً):

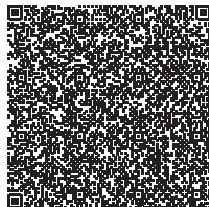
يمنع تسوس الأسنان ورائحة الفم الكريهة، ويسيهم في صحة اللثة.	الاستحمام المنتظم
خط الدفع الأول ضد الجراثيم، ويجب غسلها بانتظام خاصةً قبل الأكل وبعدَه، وبعدَ استخدام الحمام.	تنظيف الأسنان
يساعد على إزالة العرق والأوساخ والبكتيريا، مما يقلل من فرص نمو الفطريات والروائح الكريهة.	غسل اليدين
يساعد على التخلص من رائحة العرق، ويحافظ على الانتعاش.	ارتداء الملابس النظيفة
يمنع تراكم الأوساخ تحتها، ويحافظ على المظهر الصحي.	استخدام مُزيل العرق
يمنع تراكم البكتيريا والروائح الكريهة، ويجب تغيير الملابس المبللة بالعرق فوراً.	قص الأظافر
غسل الشعر بانتظام بشامبو وبليس مُناسبين يجعله صحيحاً ولا معناً.	تغيير الجوارب يومياً
استخدام غسول مناسب ومُرطب ملائم لنوع البشرة يسهم في حمايتها من الجفاف والالتهابات.	العناية بالبشرة
يمنع تراكم العرق والروائح الكريهة.	العناية بالشعر

أتحقق ✓

أعدد خمسةً منْ إجراءاتِ النظافةِ الشخصيةِ التي ينبغي لليافعينَ التزامُها، معَ بيانِ دورِ كُل إجراءٍ في تعزيزِ الصحة العامة والوقاية من الأمراضِ.



تسهم النظافة الشخصية لدى الفتيان والفتيات في مراحل النمو المختلفة في بناء صحة جسدية ونفسية متوازنة، وخاصةً مع التغيرات الجسدية والهرمونية التي ترافق مرحلة البلوغ وما بعدها.



أستخدم رمزي الاستجابة السريعة (QR Code) المجاورين؛ لأتعرفَ مزيداً عن الإجراءات المتعلقة بالنظافة الشخصية لكُلِّ منَ الفتىَن والفتيات.

## التقويم



**1. الفكرة الرئيسية:** ما أهمية المحافظة على النظافة الشخصية لليافعين؟

**2. التفسير:** أذكر فائدةً واحدةً لكُلِّ إجراءٍ من إجراءات النظافة الشخصية الآتية:

- الاستحمام المُنظَّم: .....
- غسل اليدين المُتكَرِّر: .....
- قص الأظافر: .....
- تغيير الجوارب بشكل يومي: .....
- استعمال مُزيل العرق: .....

**3. التفكير الناقد:** أكمل الجدول الآتي بإجراءات النظافة الشخصية لدى اليافعين، ثم أقيم كيف

يُسهم كل منها في تعزيز الصحة الجسدية والنفسية، وأوضح أيها أراه أكثر تأثيراً، ولماذا.

ارتداء الملابس النظيفة	الاستحمام المُنظَّم
	غسل اليدين
العناية بالشعر	العناية بالبشرة

# وسائل العناية بالنظافة الشخصية



أتَأْمُلُ الصُّورَةَ الْآتِيَةَ، ثُمَّ أَجِبُ عَمَّا يَلِيهَا:



- ما الخطوات الأساسية لغسل الشعر بطريقة صحية؟ وهل تختلف حسب نوع الشعر؟
- كيف نسيطر على تكوين العرق أو على رائحته على الأقل؟

## ماذا سأتعلّم؟

- تُعد النظافة الشخصية ضروريةً وذلك باتباع مجموعةٍ من العادات الصحية المُتظمة واستخدام الأدوات الخاصة.

## المفاهيم والمصطلحات

- وسائل النظافة الشخصية  
Personal Hygiene Means

- مُزيل العرق  
Deodorant
- مانع التعرق  
Antiperspirant

## القيم والاتجاهات

- الاستعمال الصحيح لوسائل النظافة الشخصية، المحافظة على وسائل النظافة الشخصية، الاختيار الصحيح لوسائل النظافة الشخصية، احترام خصوصية الآخرين.

## استكشف



أتَأْمَلُ الصُّورَةَ الْمُجَاوِرَةَ، ثُمَّ

أجِيبُ عَمَّا يَأْتِي:

● هَلْ سَبَقَ أَنِ اسْتَخْدَمْتُ  
الْمَوَادَ الظَّاهِرَةَ فِي  
الصُّورَةِ؟

● مَا فَائِدَةُ اسْتَخْدَامِهَا؟

♦ أَسْتَنْجُ لِتَنْظِيفِ الشَّعْرِ نَسْتَعْمِلُ الشَّامِبُو، وَلِإِزَالَةِ رَائِحَةِ الْعَرَقِ نَسْتَعْمِلُ مَا يُسَمَّى مُزِيلَ رَائِحَةِ الْعَرَقِ.

## أقرأً وأتعلّمُ

### أولاً: الطريقة الصحيحة لغسل الشعر



تُعَدُّ الْعِنَاءَ بِالشَّعْرِ جُزءًا مِهْمَّاً مِنَ النَّظَافَةِ الْشَّخْصِيَّةِ، وَلَكِنْ

أَغْسِلْ شَعْرِي بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ أَتَّبِعُ الْخُطُواتِ الْآتِيَّةِ:

① أَبْلُلْ شَعْرِي جِيدًا بِالْمَاءِ الْفَاتِرِ؛ تَجْنِبًا لِجَفَافِ الشَّعْرِ  
وَفِرْوَةِ الرَّأْسِ النَّاتِجِ عَنِ الْمَاءِ السَّاخِنِ.

② أَضْعُ كَمِيَّةً مُنَاسِبَةً مِنَ الشَّامِبُو فِي رَاحَةِ يَدِي، ثُمَّ أَبْدِأُ  
بِدْلَكِ فِرْوَةِ الرَّأْسِ بِلَطْفٍ بِاسْتِخْدَامِ أَطْرَافِ أَصَابِعِي  
بِحَرْكَاتٍ دَائِرِيَّةٍ، وَأَحَاوُلُ عَدَمَ فِرْكِ الشَّعْرِ؛ تَفَادِيًّا لِتَلْفِهِ.

(3) أشطفُ الشعَرَ جيًّداً بالماءِ الفاتِرِ؛ حتى تزولَ بقايا الشامبو.

(4) أضعُ البَلَسْمَ عَلَى أطْرَافِ شَعْرِي فَقْطُ، ثُمَّ أَتَرْكُهُ بَضْعَ دَقَائِقَ حَسْبَ الْتَّعْلِيمَاتِ، وَلَا أَضْعُ شَيْئًا مِنْهُ عَلَى فَرْوَةِ رَأْسِي.

(5) أجفَّ شَعْرِي بِلَطْفٍ بِاسْتِخْدَامِ مَنْشَفَةٍ نَاعِمَّةٍ دُونَ فَرْكٍ شَدِيدٍ. يُمْكِنُ أَيْضًا أَنْ أَسْتَخْدِمَ مُجْفَفَ الشَّعْرِ بِدَرْجَةٍ حَرَارَةٍ مُنْخَفِضَةٍ، أَوْ أَتَرْكَهُ لِيَجْفَ طَبِيعِيًّا فِي الْهَوَاءِ.

(6) أَتَجَنَّبُ تَمْشِيطَ شَعْرِيَ الْمُبَلَّ حَتَّى يَجْفَ؛ تَجْنِبًا لِتَكْسُرِهِ.

ولضمانِ نظافةِ الأدواتِ المُسْتَخَدَّةِ في غسلِ الشَّعْرِ وسلامتها، يُنْصَحُ باتِّباعِ الآتي:

اختيارُ الأدواتِ  
الْمُنَاسِبَةِ لِنَوْعِ  
الشَّعْرِ؛ لِضمانِ  
أَفْضَلِ النَّتَائِجِ.

4

تجنُّبُ تعرِيسِها  
لِلْمَوَادِ الْكِيمِيَّيَّةِ  
الْقَاسِيَّةِ.

3

تَخْرِيزُهَا فِي مَكَانٍ  
جَافٌ بَعِيدًا عَنِ  
الرَّطْبَةِ.

2

تَنظِيفُهَا بِاِنْتِظَامٍ بَعْدَ  
كُلِّ اِسْتِخْدَامٍ.

1

## نشاط 1

منَ الْمُلَاحَظِ أَنَّ الْحَفَاظَ عَلَى أدواتِ النَّظَافَةِ الشَّخْصِيَّةِ يَتَطلَّبُ وَضَعَهَا فِي مَكَانٍ جَافٌ بَعِيدًا عَنِ الرَّطْبَةِ. أَنَاقِشُ سَبَبَ أَهْمَيَّةِ هَذَا الإِجْرَاءِ، وَأَبِينُ النَّتَائِجَ الَّتِي قَدْ تَرَتَّبُ عَلَى إِهْمَالِهِ.

✓ أَتَدَقَّقُ

- أَوْضَحْ خُطُواتِ غسلِ الشَّعْرِ وفقَ ترتيبِها الصَّحِيحِ.

- كَيْفَ أَحَافظُ عَلَى أدواتِ غسلِ الشَّعْرِ الْخَاصَّةِ بِي؟

- هَلِ استخدامي لنواعِ معيَّنٍ مِنْ شَامِبُو الشَّعْرِ يَعْنِي بِالضَّرُورَةِ أَنَّهُ مُنَاسِبٌ لِأَفْرَادِ أَسْرَتِي الْآخَرِينَ؟  
لِمَاذَا قَدْ تَخْلُفُ احْتِياجَاتُ الشَّعْرِ مِنْ شَخْصٍ لَاَخَرَ؟

## ثانياً: استخدام مُزيل رائحة العرق



تُعد إزالة رائحة العرق من الأمور الضرورية للمحافظة على النظافة الشخصية، ويُستخدم من أجل ذلك مُزيل رائحة العرق الذي يُخفِّيها عن طريق تعطيل نشاط البكتيريا المُسَبِّبة لها، وغالباً ما يحتوي على الكحول والعطور، ويمكن أيضاً استخدام مانع التعرق الذي يقلل كمية العرق عن طريق سد الغدد العرقية مؤقتاً، مما يحد من إفراز العرق. أيهما أفضل؟ ولماذا؟

وبيّن الشكل الآتي خطوات استخدام مُزيل رائحة العرق ووصف كل منها:



- أوضح الفرق بين مزيل رائحة العرق ومانع التعرق.
- ما الخطوات المتبعة في استعمال مزيل رائحة العرق بشكل صحيح؟
- هل استخدامي لنوع معين من مزيل رائحة العرق يعني بالضرورة أنه مناسب لجميع الأفراد الآخرين؟



يمكن استخدام مواد طبيعية، مثل: الليمون، وخل التفاح، والشبة البيضاء، والبقدونس؛ لإزالة رائحة العرق، عن طريق خصائصها المضادة للبكتيريا والمنظمة للحموضة. يمكن تحضير مزيجات عرق طبيعية من هذه المواد، أو استخدامها بصورةها الأصلية، مع التأكيد من اختبارها على منطقة صغيرة من الجلد؛ لتجنب التهيج.

### الربط مع العلوم



تعد الرطوبة من أبرز العوامل المؤثرة في نمو البكتيريا، إذ يشكل الماء عنصراً أساسياً لبقاءها وتكاثرها، فالبكتيريا تعتمد على توفر الماء داخل البيئة المحيطة بها للقيام بعملها، وهذا ما يجعل الأماكن ذات الرطوبة المرتفعة بيئاتً مناسبةً لتكاثرها وانتشارها.

### التقويم



#### 1. الفكرة الرئيسية:

- ما الخطوات الصحيحة لتنظيف الأسنان باستخدام الفرشاة؟
- كيف يؤدى الاستحمام بطريقة صحيحة ومفيدة للجسم؟
- ما الطريقة السليمة لغسل الشعر وضمان نظافته وصحة فروة الرأس؟
- ما الأسلوب الصحيح لاستخدام مزيل رائحة العرق؟

## 2. التفسير: أفسر أهمية كلّ ممّا يأتي:

- لا يوضع الغطاء على فرشاة الأسنان مباشرةً بعد الاستخدام.
- تترك فرشاة الأسنان لتجفّ وهي في وضعٍ رأسيٍّ.
- تجنب تمشيط الشعر المبلل.
- تجنب فرك الجسم بشدّة أثناء تجفيفه بعد الاستحمام.
- ترك مزيل رائحة العرق ليجفّ تماماً قبل ارتداء الملابس.

## التوجيه والإرشاد المهني:

تُعدُّ صالونات الحلاقة ومراركُ العناية الشخصية من المهن المتاحة في بلادنا، وهي مجالات مفتوحة أمام الأفراد الراغبين في العمل بها، شرط الحصول على التدريب المهني المناسب والترخيص الرسمي الذي يضمن جودة الخدمة وسلامة الزبائن، وهي مهنٌ تعتمد على المهارة والدقة، مما يجعلها خياراً عملياً لمن يسعى إلى بناء مسار مهني سريع وفعال.



## مشروع:

أتعاون مع مجموعتي على تصميم مطوية تتعلق بالنظافة الشخصية لليافعين، ونوزعها على طلبة الصفوف الأخرى (السابع فأعلى).



## المسابقة المهنية:

بعد توزيع المطوية التوعوية، نشارك بإشراف معلمينا / معلمنا، في تصميم استبانة تقيس مدى التزام زملائنا / زميلاتنا إجراءات النظافة الشخصية، مثل: الاستحمام المُتَطْبِع، ومدى الاستحمام، وغسل الشعر، واستخدام مزيل رائحة العرق. نطبق الاستبانة على طلبة الصف السابع فأعلى، ويُمنَح الصُّفُّ الأَكْثَر التزاماً جائزة تشجيعية؛ تقديرًا لجهوده.



# الذكاء العاطفي<sup>٩</sup> والذكاء الاجتماعي<sup>٩</sup>

المهارات

الحياتية



الفكرة  
العامة

الذكاء العاطفي هو قدرة الإنسان على فهم مشاعره ومشاعر الآخرين، مثل الفرح أو الحزن، وكيفية التعامل معها بطريقه مناسبه. أمّا الذكاء الاجتماعي فهو فهم الإنسان للعلاقات بين الناس، ومعرفة كيف يتفاعل معهم بشكل جيد باستخدام مهارات مثل التعاون والتواصل واحترام الآخرين.



### قائمةُ الدروسِ:

الدرسُ (1): مهاراتُ الذكاءِ العاطفيِّ والاجتماعيِّ.

## مهارات الذكاء العاطفي والاجتماعي



أتَمَلِّ الصُّورَةَ الْآتِيَّةَ، ثُمَّ أَجِيبُ عَمَّا يُلِيهَا:



- أصفُ ما أشاهده في الصورة.
- لم يواسِي الأشخاص الفتاة؟
- هل يمكن أن يُصنَّفَ هذا التصرُّفُ على أنه ذكاءً عاطفيًّا؟

لماذا؟

### الفكرةُ الرئيْسَةُ

- يُفِيدُ الذكاءُ العاطفيُّ والذكاءُ الاجتماعيُّ في تحسينِ صحةِ الإنسانِ النفسيَّةِ والجسديَّةِ، ويُساعِدُهُ على النجاحِ والتَّفُّوقِ في حيَاةِ العملِيَّةِ والاجتماعيَّةِ.

### ماذا سأتعلّمُ؟

- التَّوَاصُلُ السَّلِيمُ معَ الآخرينَ بذكاءٍ.
- تحديدُ المشاعرِ السَّلبيَّةِ وتقويمُها.
- التعاطُفُ معَ الآخرينَ.

### المفاهيمُ والمصطلحاتُ

- الذكاءُ الاجتماعيُّ  
Social Intelligence

- الذكاءُ العاطفيُّ  
Emotional Intelligence

### القيِّمُ والاتجاهاتُ

- احترامُ الآخرينَ، الحرصُ على التَّوَاصُلِ الاجتماعيِّ الإيجابيِّ، التعاطُفُ معَ الآخرينَ.



### اقرأ الموقف الآتي:

قال يوسف: اصطحبتني والدتي إلى العيادة الطبية، فاستقبلتنا الطبيبة بلطفٍ، وتعاملت معى باحترامٍ، وأصغت إلى شكاوىي باهتمامٍ، وأتاحت لوالدتي حضور الفحصِ والمساهمة في شرح حالتي الصحية. وعندما تأثرت والدتي وبكت حزنًا على مرضي، بادرت الطبيبة إلى طمأنتها بكلماتٍ دافئةٍ، عبرت بها عن مشاعر نبيلةٍ وعاطفيةٍ إنسانيةٍ جميلةٍ.

أذكر مواقف مشابهةً مررتُ بها، وشعرتُ فيها باهتمام الآخرين أو تعاطفهم، سواءً في المدرسة أو المنزل أو في أماكن أخرى.

## أولاً: الذكاء الاجتماعي



يُظهر الشخص الذي يتمتع بذكاء اجتماعي عالٍ مجموعةً من الصفات التي تساعدُه على التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وبناءً علاقات قوية معهم. وتتبع هذه الصفات من قدرته على التكيف، ومرؤونه في التعامل، واستقلاليته في التفكير. ومن أهم هذه الصفات وممارساتها:

كيفية ظهورها في الحياة اليومية للشخص

الصفة

ينصُّ لآخرين باهتمام، ويُظهر أنَّه يفهم كلامَهُم عن طريق ردودِه وتعابيرِه.

الاستماع النشطُ والفعالُ

يشعرُ بما يشعرُ به الآخرون، ويساندُهُم عندَما يمرونَ بمواقف صعبةٍ أو يحتاجون إلى الدعم.

التعاطفُ وفهم المشاعرِ

يتحدى بوضوح، ويستخدم نبرة الصوت وتعبيرات الوجه ولغة الجسد بطريقةٍ تساعدُه على إيصال فكرته.

التواصلُ الفعالُ  
(لفظيٌّ وغير لفظيٌّ)

يعبرُ عن أفكارِه بطريقةٍ تجذب الآخرين، ويشجعُهم على التفكير الإيجابي والعمل بجدٍ.

القدرةُ على الإلهامِ

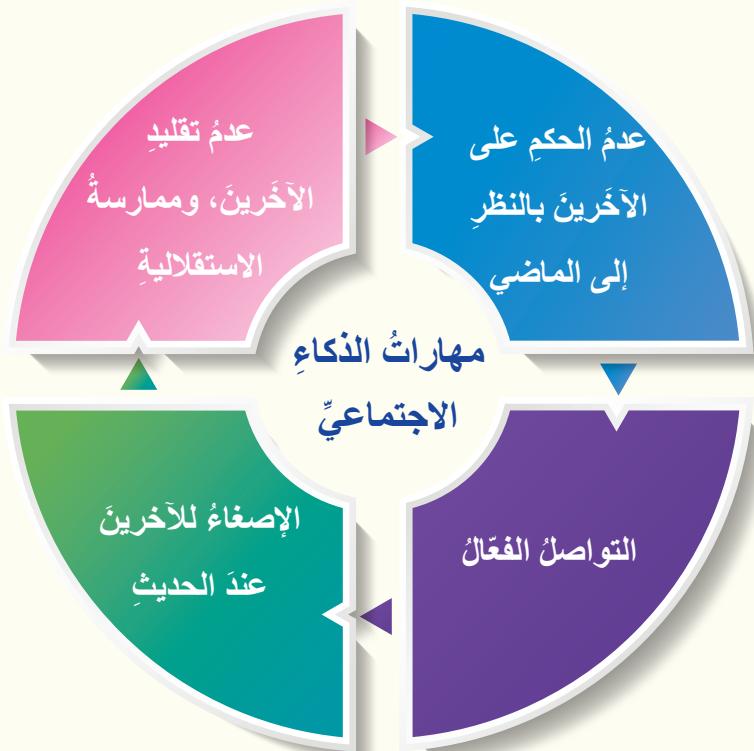
يحرصُ على بناء علاقاتٍ طيبةٍ مع مَن حوله، ويهتمُ بانطباع الآخرين عنه من خلال سلوكِه وأخلاقِه.

إدارة العلاقات والسمعة

لا يتسرّع في الكلام أو الفعل، بل يفكّر جيداً، ويتحكّم في مشاعره قبل أن يتفاعل مع المواقف المختلفة.

التفكيرُ قبل التصرُّف

يمكن تطوير الذكاء، ولكن ذلك يحتاج إلى جهدٍ. أتعاون مع زملائي / زميلاتي على دراسةِ الشكلِ الآتي؛ لتعرف ممارساتِ تنميةِ الذكاء الاجتماعي.



### أتحقق ✓

- ما صفاتُ الشخصِ الذكيِّ اجتماعياً؟

- كيفَ أطورُ ذكائيِّ الاجتماعيَّ؟

### ثانياً: الذكاء العاطفيُّ



أستخدم رمز الاستجابة السريعة (QR Code) المجاور؛ لأشاهدَ مع زملائي /

زميلاتي مقطعاً مرئياً (فيديو) عنِ الفرق بينَ الذكاء العاطفيِّ والذكاء الاجتماعيِّ.

الذكاء العاطفيُّ هو قدرةُ الشخصِ على فهمِ مشاعرِه والتحكُّم بها، بالإضافة إلى فهمِ مشاعرِ الآخرينِ والتعامل معها بشكلٍ جيدٍ، ويشملُ أيضاً إدارةَ الذاتِ، وتنظيمَ العلاقاتِ معَ الآخرينِ.

ويتكونُ الذكاء العاطفيُّ منْ خمسِ صفاتٍ أساسيةٍ، هيَ:

## ملامح الصفة في الشخص

الوعيُّ الذاتيُّ

يمكنهُ معرفةُ مشاعرهِ، وفهمُ كيفَ تؤثِّرُ في تصوُّراتِهِ، ويعرفُ نقاطَ قوّتهِ وضعيَّفِهِ، ويستطيعُ تحديدَ عواطفِ الآخرينَ وفهمَها.

التحكُّمُ الذاتيُّ

يعبرُ عنْ مشاعرهِ بطريقةٍ مناسبةٍ، ويعاملُ بمرؤونَةٍ معَ التغييراتِ، ويحلُّ الخلافاتِ بهدوءٍ واحترامٍ، ويدركُ مدى تأثيرِ سلوكِهِ في الآخرينَ.

التحفيزُ الذاتيُّ

يشجّعُ نفسهُ على النجاحِ المستمرِ دونَ انتظارِ تحفيزِ الآخرينَ لهُ.

المهاراتُ الاجتماعيةُ

يعاملُ معَ الآخرينَ باحترامٍ وفاعليةٍ، ويشعرُ بالراحةِ والسعادةِ أثناءِ التواصلِ معهم.

التعاطفُ

يفهمُ مشاعرَ الآخرينَ، ويعاملُ معهمْ بناءً على هذا الفهمِ.

## نشاطٌ 2



أستخدم رمز الاستجابة السريعة (QR Code) المجاور؛ لأشاهد مقطعاً مرئياً (فيديو) عن تحسين الذكاء العاطفي، وألخصُ أبرز النقاط الواردة فيه.

أتحقق ✓

- بمَ يُميِّزُ الشخصُ الذكيُّ عاطفياً؟

- كيفَ أُطَّورُ ذكائيَّ العاطفيَّ؟



يرى العلم الحديث أن الذكاء ليس نوعاً واحداً، بل إن كلّ شخص يمكن أن يتميّز بأنواع متعددة من الذكاء، ويمكن تطوير هذه الذكاءات بالتدريب على المهارات الخاصة بكلّ نوع. ويوضح الشكل الآتي أنواع الذكاءات المتعددة:



#### الربط مع التربية الإسلامية



تتجلى التربية الإسلامية في صميمها في تطوير الذكاء العاطفي والاجتماعي، حيث ترشدنا إلى ضرورة الوعي بالذات، وكظم الغيظ، وضبط الانفعالات السلبية من خلال تعليم القرآن الكريم والسنّة النبوية التي تزرع قيم المحبة والتعاون والتعاطف. كما تشجع على بناء علاقات إنسانية قوية عبر الحكمة في الدعوة إلى الله تعالى، والجدال بالتي هي أحسن، مع تأكيد أهمية التفاوض وحسن الاستماع لآخرين، وفهم احتياجاتهم. قال رسول الله ﷺ: «مَثُلَ المؤمنُ فِي تَوَادُّهِمْ وَتَرَاحِمِهِمْ وَتَعَاطِفِهِمْ، مُثُلُ الْجَسِدِ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عَضُُوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسِدِ بِالسَّهْرِ وَالحُمْقِ» [آخر جهه البخاري].



### 1. الفكرة الرئيسية:

- أ- أوضح المقصود بكل من: الذكاء الاجتماعي، والذكاء العاطفي.
- ب- أبيّن الأفعال التي تدل الآخرين على أنني شخص ذو ذكاء اجتماعي.
- ج- أبيّن الأفعال التي تدل الآخرين على أنني شخص ذو ذكاء عاطفي.

### 2. التفسير: كيف أطّور لدبي الذكاء الاجتماعي والعاطفي؟

3. التفكير الناقد: أفكّر في كل موقفٍ ممّا يأتي، وأحدّد إن كان يدل على ذكاء اجتماعي أو عاطفي، أو يدل على نقصٍ في الذكاء:

- أظهر الاحترام لمعلمٍ / لمعلّمتٍ أثناء شرح الدرس.
- أبدَت رنا ازعاجًا من زميلتها حين طلبت منها قلماً.
- رحّب ليث بصديقٍ فرحاً بتسجيله هدفاً في مباراة كرة القدم.
- واصل يحيى اللعب رغم أنّ لاعبًا من الفريق الآخر كان يتآلم على الأرض.
- استطاعت مديرية المدرسة فهم موقف أبي سامي وتهديته حين غضب من تعرّض ابنه للتنمر.
- أقام شخص حفلاً لتخريجه رغم وجود مناسبة حزينة في بيته جاره.
- يستقبل موظفًا / موظفة دائرة حكومية متلقّي الخدمة باحترام.
- يفهم معلّمي / معلّمتٍ مشاعري حين أحزنُ بسبب تدني علامتي في أحد الامتحانات.

## التوجيه والإرشاد المهني:



يُعد التدريب على الذكاء الاجتماعي والعاطفي مساراً مهنياً مستقبلياً، وذلك من خلال تطوير المهارات الشخصية والمهنية عبر الالتحاق بدورات تدريبية متخصصة في هذا المجال تؤهل سوق العمل.

## مشروعٌ:



أتعاون مع مجروعي على تنفيذ مشروع يتناول الذكاء العاطفي والاجتماعي، نسعى عن طريقه إلى تعزيز الوعي وزيادة الفهم بأهمية هذه المهارات وكيف يمكننا تطويرها؛ لتحسين حياتنا اليومية. يشمل مشروعنا: تنفيذ حملات توعية ترتكز على الجوانب الأساسية للذكاء العاطفي والاجتماعي. وفي نهاية المشروع نعد تقريراً يوضح ما قمنا به وما تعلمناه.

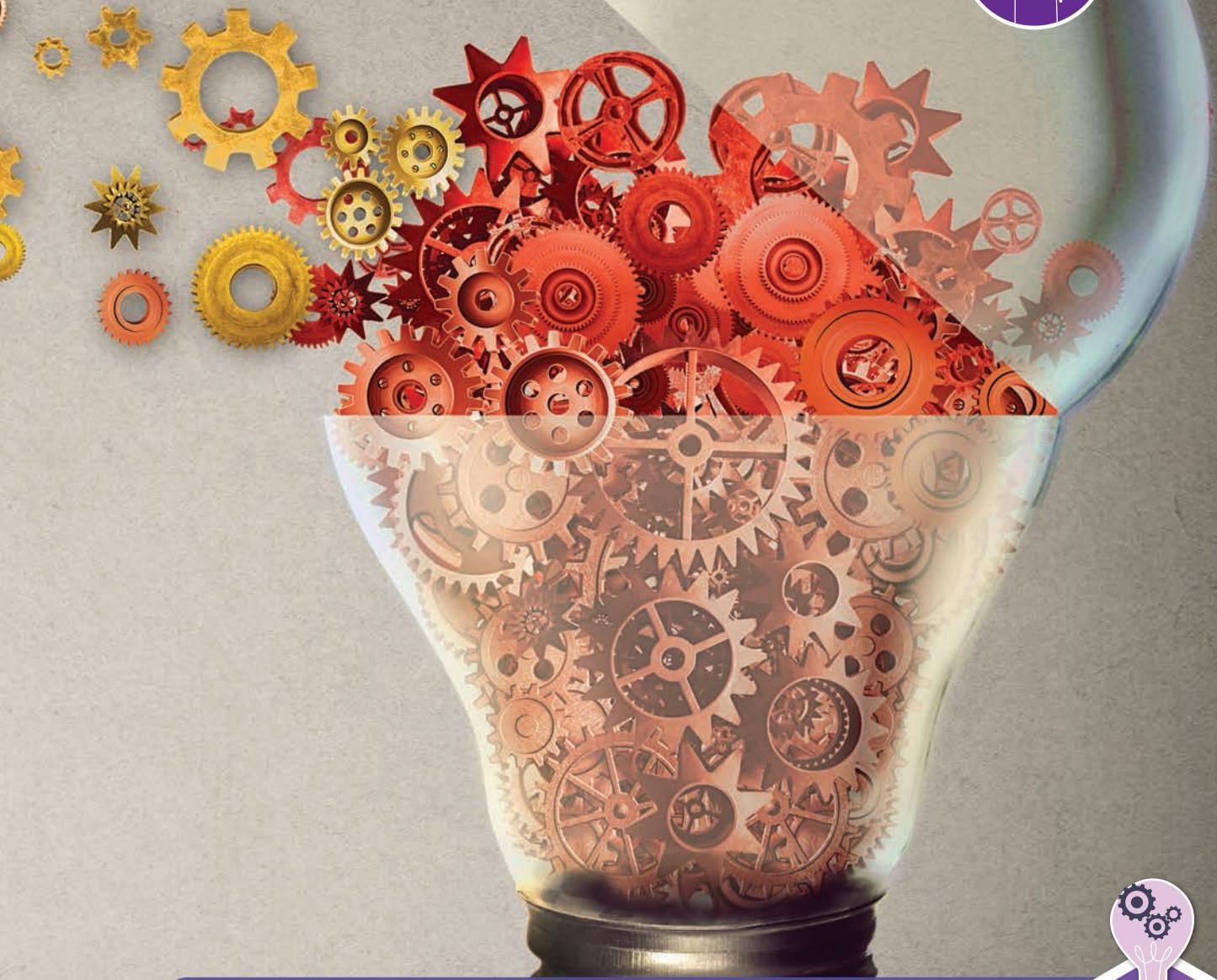
## المسابقة المهنية:



نتنافس مع المجموعات الأخرى في الحصول على جائزة أفضل تقرير للمساريع التي نفذناها.

# القيادة الناجحة<sup>٩</sup>

ريادة  
الأعمال



تسهم القيادة الناجحة في بناء فرق قوية والعمل معًا لتحقيق الأهداف، وتشكلُ عنصراً رئيساً في نجاح رواد الأعمال في المستقبل.

الفكرة  
العامة

**قائمة الـدّرّوس:**

**الـدّرّس (1): القائد الناجح.**





٩  
اتهيا

أتأملُ الصورةَ الْآتِيَةَ، ثُمَّ أجيِبُ عَمَّا يُلِيهَا:



- برأيي، ما الأسباب التي ساعدت هذا الفريق على الفوز؟
  - هل لقائد الفريق دور في هذا النجاح؟ كيف؟
  - أتخيل نفسي قائد هذا الفريق، ما الخطوات التي سأتبّعها لضمان الفوز؟

**الفكرة الرئيسية**

- يتميز القائد الناجح بصفاتٍ  
ومهاراتٍ تساعدُه على التأثير في الآخرين وتحفيزِهم.

ما ذا سأتعلّم؟

- صفاتُ القائدِ الناجحٍ.
  - تميّزُ أنواع القيادةِ.
  - المشاركَةُ في نشاطِ جماعيٍ يعزّزُ
  - العملَ بروحِ القائدِ المسؤولِ.

المفاهيم والمصطلحات<sup>٩</sup>

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| Leadership        | القيادة        |
| The Leader        | القائد         |
| Leadership Skills | مهارات القيادة |

القيمة والاتجاهات<sup>٩</sup>

- تعزيز روح المسؤولية، الاحترام
  - القيادة بالأخلاق، العمل بروح
  - الفريق، اتخاذ القرار، الثقة
  - بالنفس، الطموح والريادة.



## ما هي القيادة؟

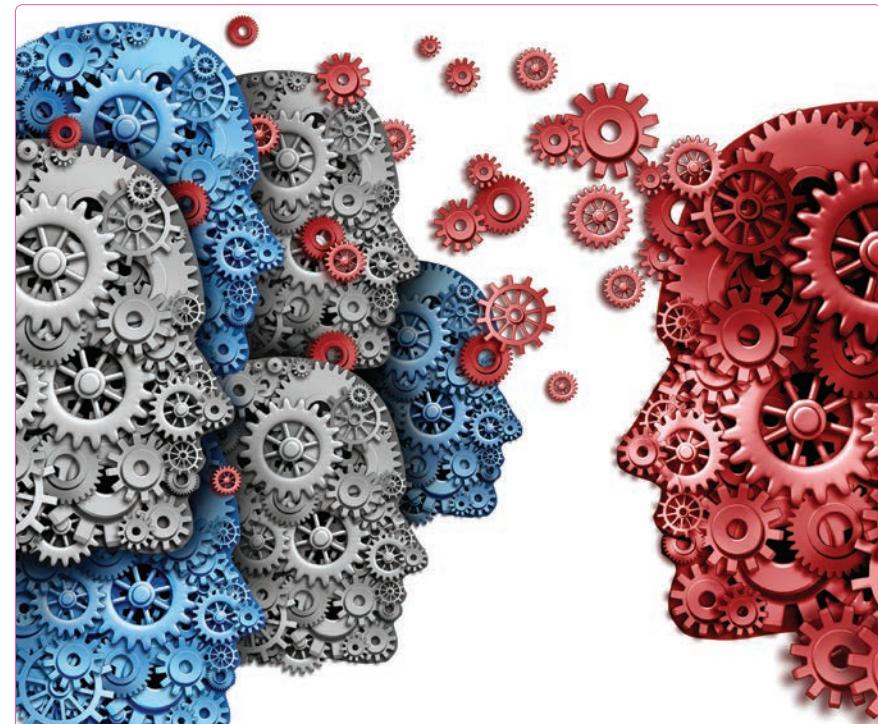


أستخدم رمز الاستجابة السريعة (QR Code) المجاور، لأشاهد مقطعاً مرئياً (فيديو) يعرض محتوى عن القيادة، ثم أشارك في نقاش للإجابة عما يأتي:

- من الشخص الذي يبدو أنه يقود الفريق؟ أوضح إجابتي.
- هل القائد هو دائماً من يعطي التعليمات ويصدر الأوامر؟
- أتخيل أنني قائد لفريق يعمل لتحقيق هدف معين، كيف سأساعدهم على النجاح؟
- ◆ **استنتاج:** القيادة ليست مجرد إدارة، بل هي فن التأثير الإيجابي.



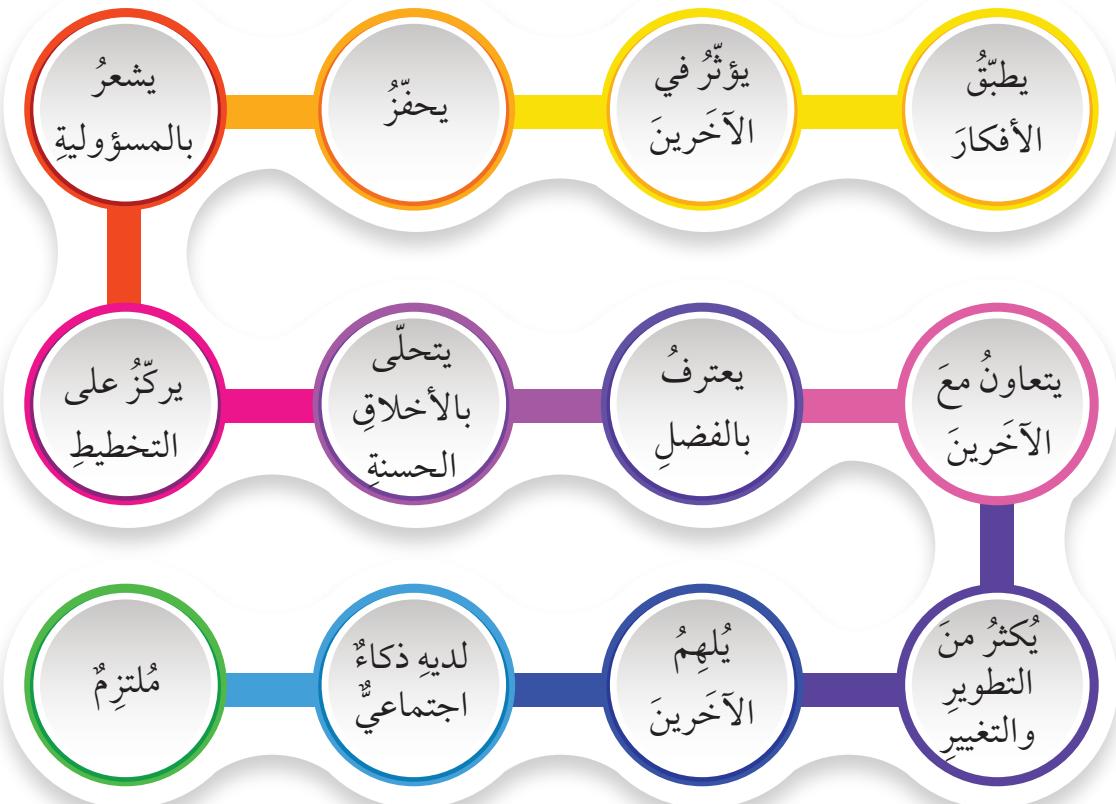
## القائد



هو الشخص الذي يتكرر ويطور نفسه ويتميز في كل عمل يقوم به، وهو من يلهم الآخرين، ويُحفر لهم للعمل كفريق واحد لتحقيق الأهداف، ويعامل مع الصعوبات بثقة واحترام.

## صفات القائد الناجح

يمتاز القائد الناجح بمجموعهٍ من الصفات، منها ما هو موضّح في الشكل الآتي:



ولأتعّرف أنواع القيادة، أتأمل الشكل الآتي:

## أنواع القيادة



أستنتاج نوع القيادة في كلٍ من المواقف الآتية:

### الموقف الأول:

في إطار التحضير لمعرضٍ فنيٍّ في المدرسة، نسخ أحد الطلبة لوحهً مشهورةً وادعى أنها من إبداعه. وحين اكتشف المعلم الأمر، لم يوبخه أمام الآخرين، بل اختار أن يتحدث معه على انفرادٍ، وقال له: «أنت فعلاً تملك موهبةً، لكن من المهم أن نتحلى بالصدق، وأن نعرض أعمالنا الخاصة التي تعينا في إنجازها.

### نوع القيادة:

### الموقف الثاني:

قررت معلمة الحاسوب تنفيذ مشروع تصميم موقع إلكتروني للمدرسة. وبدلًا من إعداد الخطة بنفسها، دعت مجموعةً من الطالبات المهتمات بالتصميم والبرمجة والرسم والكتابة، وجمعتهنَّ في ورشة عملٍ. قالت لهنَّ: «أنتنَّ من سيصمِّمُ هذا الموقع، ما رأيُكُنَّ أنْ نقسمَ المهام حسب اهتماماتِكُنَّ؟» فتبادلنَّ الأفكار وتعاونَ كفريق، تحت إشراف المعلمة.

### نوع القيادة:

### الموقف الثالث:

قبل أيامٍ من انطلاق بطولة كرة السلة بين مدارس المنطقة، شعر بعض لاعبي فريق المدرسة بالتوتر من مواجهة فريق قوية. لاحظ المعلم ذلك، فجمعهم في الملعب وقال: «وصولكم إلى هذه البطولة لم يكن صدفةً، بل نتيجةً لتدربيِّكُم وجهودِكُم، أنتم تمثّلون مدرستنا بكلٍّ فخر، وأنا أؤمن بقدراتِ كل واحدٍ منكم»، ثم عرض لهم لقطاتٍ من مبارياتِهم السابقة، وعلق على اللحظات القوية والمهارات

المُميَّزة. وفي النهاية قال: «الفوز مِهْمٌ، لكنَّ الأَهَمَّ هُوَ الحِمَاسُ والثَّقَةُ والتَّعَاوُنُ. أنا فخُورٌ بِكُمْ وبِهذَا الأداء المُميَّز».

نوع القيادة:

✓ أتحقّق

ما أنواع القيادة؟



لعبة المواقف القيادية

نشاط 2

الهدف: تعرُّف نقاط القوّة والضعف، وتميّز الصفات التي نحتاج إليها في حياتنا.

خطوات العمل:

أتعاون مع مجموعي على اختيار شخصية من الصور السابقة، أو أرسم في مخيّلتي صورةً لإحدى شخصيات الفريق تميّز صاحبها ببعض الصفات، وأستعين



بالجدول الآتي الذي يوضح نقاط القوة والضعف عند بعض الأشخاص، ثمَّ أجيِّب عَمَّا يليه:

نقاط الضعف عند بعض الأشخاص	نقاط القوة عند بعض الأشخاص
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ضعف تقبُّل النقدِ</li> <li>• التهُّورُ والاندفاعُ</li> <li>• عدم الاستماع للطرف الآخرِ</li> <li>• سرعة الانفعالِ والغضبِ</li> <li>• التهربُ من المسؤولية</li> <li>• الحساسية المفرطةُ</li> <li>• الكذبُ في بعض الأحيانِ</li> <li>• عدم تقديم الدعمِ</li> <li>• عدم المبادرة إلى قيادة المجموعةِ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الثقة بالنفسِ</li> <li>• القدرة على تحمل المسؤولية</li> <li>• التواصل الفعالُ</li> <li>• المبادرةُ</li> <li>• اتخاذ القرارِ</li> <li>• الانضباطُ</li> <li>• الأمانةُ</li> <li>• الصبرُ</li> <li>• الإصرارُ على تحقيق الأهدافِ</li> </ul>

أحدَدُ الصفاتِ التي تميِّز الشخصيةَ التي اخترُتها (من حيث نقاط القوة والضعف)، وأدوّنها في الجدول الآتي:

نقاط الضعف	نقاط القوة
.....	.....
.....	.....
.....	.....

- كيف يمكن لأعضاء الفريق مساعدة هذه الشخصية وتشجيعها على التغيير الإيجابيِّ.

### شخصية الصف القياديةُ

نشاط 3

**الهدفُ:** تحديدِ الصفاتِ والمهاراتِ التي يجب أن تتوافر في الشخصية القيادية داخلَ الصفَّ.

**خطوات العملِ:**

1 أشاركُ مجموعتي التفكيرِ في الصفاتِ والسلوكياتِ التي ينبغي أن تتوافر في شخصية الصف القياديةِ.

**٢** أتعاونُ معَ مجموعتي على قراءةِ البطاقةِ المُعَدّةِ مُسبقاً؛ بهدفِ تعرُّفِ مَنْ يناسبُ هذا الدورَ منَ الزملاءِ/ الزميلاتِ:

## الشخصية القيادية في الصف

..... الاسم .....

اخترتُ هذا الطالب / هذه الطالبة لأنني أرى فيه / فيها القدرة على:

..... -1

..... -2

-3

وامتلاكهِ صفاتٍ قياديةً، مثل:

..... -1

..... -2

-3

وَأَنْتَ تُحْكِمُ الْمُرْكَبَاتِ

Digitized by srujanika@gmail.com

Digitized by srujanika@gmail.com

لو كنت قائداً/ قائدةً للصفّ، ما المبادراتُ أوِ الأفكارُ التي سأقتربُها لتحسينِ صفيّ:

..... -1

..... -2

-3

النحو

الْمُتَّقِيُّ

二十一

.....سریع

**٣** تُمنَحْ كُلُّ مجموَعَةٍ وقتاً كافياً لقراءةِ بطاقاتِ الطلبةِ الذينَ عَبَرُوا عنْ رغبَتِهِمْ في تمثيلِ الصَّفَّ، وتقديرِ مدى ملاءمتِهِمْ للدورِ القياديِّ.

٤ أتفق مع مجموعتي على أهم الصفات والمهارات التي يجب أن تتوافر في الشخصية القيادية، ويبذلون رأيهم بالموافقة أو الاعتراض على ما ورد في النشرات.

٥ تعرض المجموعات ما توصل إليه، وتعلن عن الشخصية القيادية التي اختارتها.

٦ تجيب عن السؤال الآتي: لم يعُد توفر الصفات القيادية مهماً في من يمثل الصفة؟



## جائزة سمو ولي العهد الحسين بن عبد الله الثاني للعمل التطوعي

جائزَةُ الْحُسْنَى بْنِ عَبْدِ اللَّهِ الثَّانِي  
لِلْعَمَلِ التَّطَوُّعِيِّ  
AL HUSSEIN BIN ABDULLAH II  
AWARD FOR VOLUNTARY SERVICE



في الخامس عشر من كانون الأول لعام 2021، أطلق سمو ولي العهد الأمير الحسين بن عبد الله جائزة تحمل اسمه؛ بهدف نشر ثقافة العمل التطوعي في المجتمع الأردني. تسعى الجائزة إلى تمكين الأفراد والمؤسسات من تطبيق معايير التمييز في مبادراتهم ومشاريعهم الوطنية، وتهدف إلى تحفيز المتميزين وتقدير جهودهم، وتسلط الضوء على قصص نجاحهم الملهمة. تفتح أبواب المشاركة أمام جميع من يقيم على أرض المملكة الأردنية الهاشمية ممن تبلغ أعمارهم 16 عاماً فأكثر.



أستخدم رمز الاستجابة السريعة (QR Code) المجاور، لزيارة الموقع الرسمي لجائزة سمو ولي العهد الحسين بن عبد الله الثاني للعمل التطوعي، وأتعرف المزيد عن الجائزة.



تأسسَ مركزُ إعدادِ القياداتِ الشبابيةِ عامَ 1993، وهوَ مركزٌ يتبعُ لوزارةِ الشبابِ، ويعملُ بشكلٍ مستقلٌ في تنظيمِ شؤونِه الماليةِ والإداريةِ. يهدفُ المركزُ إلى:

- تطويرِ مهاراتِ القياداتِ الشبابيةِ والرياضيينَ، ومساعدتهم على اكتسابِ الخبراتِ اللازمةِ.
- تعزيزِ دورِ الشبابِ القياديِّ في المجتمعِ، بنشرِ ثقافةِ القيادةِ الشبابيةِ وقيمهَا.
- تقديمِ الإرشادِ المهنيِّ للقياداتِ الشبابيةِ، وتوفيرِ فرصٍ تدريبيةٍ لهم داخلَ الأردنِ وخارجَهُ.

### التقويم



1. أرتُبُ الكلماتِ المُبعثرةَ لأحصلَ على تعريفٍ لمفهومِ مهاراتِ القيادةِ:  
للمجموعةِ - في الآخرينَ - وتجيئِ - الأهدافِ - سلوكِهمْ - القدرةُ - لتحقيقِ - على التأثيرِ

.....

.....

2. أكتبُ كلمةً (نعم) بجانبِ المعلومةِ الصحيحةِ، وكلمةً (لا) بجانبِ المعلومةِ غيرِ الصحيحةِ في ما يأنني:

- القائدُ الناجحُ يفرضُ رأيهُ بالقوةِ على أعضاءِ فريقِه. ( )
- تركَّز القيادةُ التشاركيَّةُ على التعاونِ. ( )
- يتصفُ القائدُ الذي يستمعُ لآخرينَ بالفشلِ. ( )
- تسهمُ المشاركةُ في جائزةِ ولبيِ العهدِ للعملِ التطوعيِّ على تنميةِ روحِ القيادةِ والمسؤوليةِ لدى الطلبةِ. ( )

- منْ أدوارِ القائدِ في القيادةِ الأخلاقيةِ اتخاذُ قراراتٍ عادلةٍ. ( )
- دورُ القائدِ في القيادةِ التحفizيةِ مصدرٌ للإلهامِ والداعيةِ. ( )



## التوجيه والإرشاد المهني:

تُعد معرفة مهارات القيادة وأنواعها المختلفة جزءاً مهماً من التوجيه والإرشاد المهني الذي تقدمه وزارة التربية والتعليم، بهدف مساعدة الطلبة على اختيار التخصص الدراسي المناسب لهم وميلادهم، فالطالب الذي يتمتع بصفات القائد الناجح، مثل تحمل المسؤولية، والعمل الجماعي، واتخاذ القرارات، يمكن توجيهه نحو تخصصات تعليمية تتميّز هذه القدرات، مثل ريادة الأعمال، أو الإدارة، أو مجالات الضيافة والفنادق التي تعتمد على مهارات القيادة والتنظيم.

وعن طريق الأنشطة الصيفية واللاصفية، واللقاءات مع شخصيات قيادية من المجتمع المحلي، تناه للطلبة فرصة تعرّف ميلادهم والتخطيط المبكر لمسارهم الأكاديمي أو المهني.

## مشروع:



أتعاون مع مجموعي على تنظيم حملة مدرسية تهدف إلى ترسیخ قيم الاحترام والسلوك الإيجابي بين الطلبة. تتضمن الحملة تصميم ملصقات توعوية، وتقديم فقرات إذاعية مدرسية، وتنفيذ أنشطة صيفية تعاونية. يتناوب الطلبة أداء أدوار قيادية في مراحل التخطيط والتنفيذ، بما يسهم في تنمية مهاراتهم في القيادة التشاركية، ويعزز قدرتهم على التحفيز والعمل الجماعي.

## المسابقة المهنية:



أشارك مجموعي تنظيم حملة تطوعية بعنوان «الصف المناوب»، تُنفذ خلال يوم دراسي كامل في المدرسة. تتضمن الحملة: توزيع المهام القيادية بين الطلبة، وتنفيذ أنشطة تطوعية لتنظيف الحديقة المدرسية، وتنظيم الفقرات الإذاعية، والمساهمة في إدارة شؤون المدرسة اليومية.

# الغطاء النباتي<sup>٩</sup>

الزراعة<sup>٩</sup>



الفكرة  
العامة

تُعد زراعة الخضروات والأشجار الحرجية جزءاً من الغطاء النباتي في الأردن، إذ يشكل ما نسبته 0.03% من إجمالي مساحة اليابسة في المملكة، ويسهم هذا الغطاء النباتي في تحسين البيئة، وحماية الغلاف الجوي، والتخفيف من آثار التغير المناخي.

## قائمة الدُّرُوسِ:

- الدَّرْسُ (1): زراعةُ الْخَضْرَاءِاتِ وَخَدْمَتْهَا.
- الدَّرْسُ (2): زراعةُ الْأَشْجَارِ الْحَرَجِيَّةِ وَخَدْمَتْهَا.



# زراعةُ الْخَضْرَاءِ وَخَدْمَتُهَا



أتَأَمْلِي الصُّورَةَ الْآتِيَّةَ، ثُمَّ أَجِبُ عَمَّا يُلِيهَا:



ما زَانَتِ الْمُتَجَاهُونَ الَّذِينَ أَرَاهُوا فِي الصُّورَةِ؟

كَيْفَ يَتَمُّ إِنْتَاجُهُ؟

## الفكرةُ الرئيْسَةُ

- تمُّ زراعةُ الْخَضْرَاءِ بعَدَةِ مراحلٍ أَسَاسِيَّةٍ تَضَمُّنُ نَمَوًا صَحِيحًا وَإِنْتَاجًا جَيِّدًا.

## ما زَانَتِ الْمُتَجَاهُونَ؟

- زراعَةُ الْخَضْرَاءِ فِي الْمَوَاصِمِ وَالبيئاتِ الصَّحِيقَةِ.
- خَدْمَةُ الْخَضْرَاءِ الْمَزْرُوعَةِ بِالرَّىِّ، التَّسْمِيدِ، وَالرَّشِّ بِطَرْقٍ آلِيَّةٍ حَدِيثَةٍ.

## المفاهيمُ والمصطلحاتُ

- زراعَةُ الْخَضْرَاءِ

Vegetable Cultivation

- |               |              |
|---------------|--------------|
| Irrigation    | الرَّىِّ     |
| Fertilization | التَّسْمِيدُ |
| Spraying      | الرَّشُّ     |

## القيمةُ والاتجاهاتُ

- احترامُ مهنةِ الزراعةِ، تقديرُ جهودِ المزارعينَ، المحافظةُ على المزروعاتِ، تقديرُ قيمةِ المنتجاتِ الزراعيةِ الوطنيةِ.

أتأمل الصورتين الآتتين، ثم أجيب عنما يليهما:



● أصنفُ في الجدول أدناه الخضروات الآتية إلى خضرواتٍ صيفيةٍ أو شتويةٍ حسب الموسم المفضل لزراعتها: البندورة، الخيار، الملفوف، القرنبيط (الزهرة)، الباذنجان، البامية، السبانخ، الجزر، الملوخية، البطاطا، البصل، الثوم، الفلفل.

خضرواتٌ شتويةٌ	خضرواتٌ صيفيةٌ

أستخدم محرك البحث Google؛ للتأكد من صحةِ تصنيفي.

◆ **استنتاج:** في الزراعة المكشوفة يُزرع كل نوع من الخضروات في موسمه المناسب؛ لأن بعض الخضروات تنمو جيداً في فصل الصيف، في حين تنجح زراعة أنواع أخرى في الشتاء. أما في الزراعة المحمية، فيمكن زراعة خضرواتٍ صيفيةٍ في الشتاء، وشتويةٍ في الصيف، وهذا يساعد على توفير المستاجات طوال العام.

## زراعةُ الخضرواتِ

تبدأ زراعةُ الخضرواتِ بعدَ خطواتٍ أساسيةٍ تهدفُ إلى توفيرِ أفضل الظروف لنمو النبات، وهي: اختيارُ المكان المناسب، وتحضيرُ التربة، و اختيارُ البذور أو الشتلات، والزراعة، والري، والعناية بالنباتات وخدمتها.

### أولاً: اختيارُ المكان المناسبِ

يتضمنُ الشكل الآتي العناصرَ البيئية المناسبة لزراعةِ الخضرواتِ:

#### الوصف

#### النصر

التربة

تربةٌ خصبةٌ غنيةٌ بالمواد العضوية، جيدةٌ التصريف للماء ومتعدلة الحموضة.

الماء

كميةٌ كافيةٌ من الماء للري، مع تجنب الإفراط الذي قد يؤدي إلى تعفن الجذور.

الضوء

ضوءٌ شمسٌ مباشرٌ لمدة 6-8 ساعات يومياً، أو ضوءٌ اصطناعيٌّ عند الحاجة.

الهواء

تهويةٌ جيدةٌ حول النباتات، وتجنبُ الأماكن المغلقة التي تساعدُ على انتشارِ الأمراض.

#### درجة الحرارة

تختلف درجة الحرارة المناسبة لكل نوع من الخضروات، ولكن بشكل عام، معظم الخضروات تنمو بشكل جيد في درجات حرارة معتدلة.

العناصر الغذائية

استخدامُ أسمدةٍ تحتوي على عناصرٍ غذائيةٍ أساسيةٍ (مثل النيتروجين، والفوسفور، والبوتاسيوم NPK).

الرطوبة

رطوبةٌ مناسبةٌ للتربة والنبات، مع الحذر من الرطوبة الزائدة التي قد تسبّب أمراضًا فطرية.

سهولة الوصول

اختيارُ مكان يسهل الوصول إليه للعناية بالنباتات.

الحماية

توفير حماية للنباتات من الرياح القوية أو الأمطار الغزيرة.

## نشاط 1

أناقشُ معَ مجموعتي مدى توفرِ هذه العناصرِ في بيئتنا المحلية، وكيفية توفيرها إذا لم تكن متوفّرةً.

### ثانياً: تحضير التربة للزراعة



لكي تنمو النباتات بشكلٍ صحيٍّ، نبدأ بتحضير التربة باتباع الخطوتين الآتتين:

2

#### التسميد

تحسّن جودة التربة باستخدام السماد العضويّ (مثل روث الحيوانات)، أو السماد الطبيعيّ (مثل بقايا النباتات المتخرّمة).

1

#### حراثة التربة

نستخدم أدوات مناسبة لخلخلة التربة، حسب مساحة الأرض، وذلك بهدف فتح مسامات التربة وإزالة الأعشاب الضارة التي قد تؤدي إلى النبات.



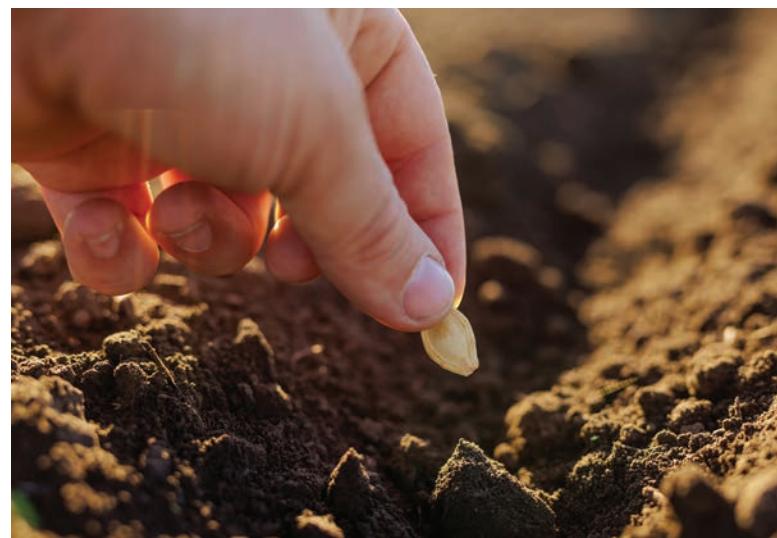
أستخدم رمز الاستجابة السريعة (QR Code) المجاور؛ لأشاهد مع زملائي/ زميلاتي مقطعاً مرئياً (فيديو) أتعرّف عن طريقه مزيداً من التفاصيل والخطوات العملية لتحضير التربة.

تحقق ✓

- ما العناصر البيئية المناسبة لزراعة الخضروات؟

- ما خطوات تحضير التربة للزراعة؟

### ثالثاً: اختيار البذور أو الشتلات



يمكن زراعة الخضروات بطريقتين، هما:

- (1) زراعة البذور مباشرةً في التربة، أو في أوعية صغيرة مثل الصواني الزراعية، ثم نقلها لاحقاً إلى الأرض.
- (2) استخدام الشتلات الجاهزة التي تشتريها من المنشآت، وهي طريقة تمثل خياراً أسرع؛ لأنها تقلل من الوقت اللازم للحصول على المُنتَجات، مقارنة بزراعة البذور من البداية.



### رابعاً: الزراعة

#### 1 زراعة البذور

تُتبَع في زراعة البذور عدّة خطواتٍ مرتبةٍ كالآتي:

##### 1 اختيار العمق المناسب

- البذور الصغيرة (مثل بذور البقدونس والنعناع، والبرسيم) تُزرع على عمق أقل من 1 سم.
- البذور المتوسطة (مثل بذور البندورة، والباذنجان، والفلفل) تُزرع على عمق بين 0.5 و 1.25 سم.
- البذور الكبيرة (مثل بذور الفاصولياء، والخيار، والقرع) تُزرع على عمق بين 2.5 و 5 سم.

##### 2 التغطية

- بعد الزراعة، أغطي البذور بطبقةٍ خفيفةٍ من التربة؛ للحفاظ على الرطوبة.

### ٣ الضغط على التربة

- في الأراضي الخفيفة التي يغلب عليها الرمل يُضغطُ بطفّل فوق البذور؛ لتلتتصق بالتربيّة.
- في الأراضي الثقيلة التي يغلب عليها الطين يُكتفى بضغطٍ خفيفٍ جدًا.

### ٤ الري

- أُرُوي التربة جيداً بعد الزراعة، وأتأكد من أنها رطبة وليس مشبعة بالماء.

### ٣ نشاط



استخدم رمز الاستجابة السريعة (QR Code) المجاور؛ لأشاهد مع زمائي / زميلاتي مقطعاً مرئياً (فيديو) يشرح خطوات زراعة الخضروات من البذور في المنزل.

### ٢ زراعة الشتلات



### ٤ نشاط



استخدم رمز الاستجابة السريعة (QR Code) المجاور؛ لأشاهد مع زمائي / زميلاتي مقطعاً مرئياً (فيديو) يعرض الخطوات العملية لزراعة البندورة بالشتلات، وأسجلها في دفتري.

تُتبع في زراعة الشتلات عدّة خطواتٍ مُرتّبةٍ كالتالي:

- (1) أحفر حفرةً بعمقٍ يناسب حجمَ جذورِ الشتلة، بحيث تدخلُ الجذورُ كاملةً داخلَ الحفرة.
- (2) أمسكُ الشتلة بطفٍ من قاعدةِ الساق، وأتأكدُ من عدمِ إتلافِ الجذورِ.
- (3) أضعُ الشتلة داخلَ الحفرة، بحيث يكونُ مستوى التربة حولَها مساوياً لمستوى التربة في وعائِها الأصليّ.
- (4) أملأُ الحفرة بالتربيه حولَ الجذور؛ لتشييـت الشتلة في مكانها.
- (5) أضغطُ بطفٍ على التربة حولَ الشتلة؛ لتشييـتها من دونِ إيذاءِ الجذورِ.
- (6) أروّي الشتلة مباشرةً بعدَ الزراعة، وأتأكدُ من أنَّ التربة رطبةٌ وليسَت مُسـبـعةً بالماء.

**ملحوظة:** سواءً زرعتُ البذور أو الشتلات، فمنَ الضروريّ رى النباتاتِ بانتظام، خاصّةً في أيامِ الجفافِ أو ارتفاعِ درجاتِ الحرارة، ويجبُ الانتباه إلى عدمِ الإفراطِ في الري؛ لأنَّ زيادةً الماء قد تؤدي إلى تعفنِ الجذورِ وتلفِ النباتِ.

### زراعة شتلاتٍ خضراواتٍ في أصيصٍ

### تمرين 1



#### المواد والأدوات:

أصيصٌ بحجمٍ مناسبٍ وفيه فتحاتٌ لتصريفِ المياه، شتلةٌ خضراواتٍ، تربةٌ من البيئةِ المحيطةِ.

#### مُطلباتُ الصحةِ والسلامةِ العامةِ:

- ارتداء القفازاتِ، العملُ في مكانٍ صحيٍّ.

#### خطواتُ العملِ:

- (1) اختارُ أصيصاً بحجمٍ مناسبٍ، وأتأكدُ من وجودِ فتحاتٍ في أسفلِه لتصريفِ الماء؛ منعاً لتعفنِ الجذورِ.
- (2) أضعُ في الأصيص خليطاً من التربة الجيدة، ويمكنُ ترطيبُها قليلاً لتصبحَ جاهزةً للزراعة.
- (3) أخرجُ الشتلة من أصيصها القديم أو من صينيةِ الزراعة بطفٍ دونِ شدِّ الساق، مع الحرصِ على الحفاظِ على كتلةِ الجذورِ سليمةً قدرَ الإمكانِ.

٤ إذا كانت الجذور ملتفة بشدة، أفكّها برفق، واتجنب إزالة الكثير من التربة عنها.

٥ أحفر داخل الأصيص الجديد حفرة صغيرةً تتناسب حجم الشتلة، ثم أضع الشتلة فيها، وأغطي الجذور بالكامل بالتربيـة.

٦ أضيف مزيداً من التربة حول الشتلة؛ لتعطية الجذور جيداً من جميع الجهات.

٧ أضغط على التربة برفق؛ لتشيـتها، وأتأكد من عدم وجود فراغات هوائية حول الجذور.

٨ أسيـي التربة برفق؛ لتصـبح رطبةً، مما يساعد على تشيـت الشـتـلة ونموـها بـشكل صـحيـ.

### اتحقق ✓

- أبـين خطـوات تحـضـير التـرـبـة لـزرـاعـة الـخـضـراـوات.
- أـشـرـح خطـوات زـرـاعـة الـخـضـراـوات منـ الـجـذـورـ.
- أـشـرـح خطـوات زـرـاعـة الـخـضـراـوات منـ الشـتـلاتـ.

## خامسًا: خدمة الخضراوات:

تشمل خدمة الخضراوات مجموعة من العمليات، أهمها: الري، والتسميد، ومكافحة الآفات (الرش) بالمبيدات.

### ١ رـيـ الخـضـراـوات

يُفضـل رـيـ الخـضـراـوات في الصـبـاح الـبـاكـرـ أوـ المـسـاءـ؛ حتى لا يتـبـخـرـ المـاءـ بـسـبـبـ حرـارـةـ الشـمـسـ، معـ ضـرـورـةـ التـأـكـدـ منـ أنـ التـرـبـةـ رـطـبـةـ بـعـقـمـ كـافـيـ حتى تـصلـ المـيـاهـ إـلـىـ جـذـورـ الـبـاتـاتـ. وـيـفـضـلـ اـسـتـخـادـ الـرـيـ بـالـتـنـقـيـطـ؛ لـتـوـصـيلـ الـمـاءـ مـباـشـةـ إـلـىـ الـجـذـورـ، وـلـأـنـهـ يـقـلـلـ مـنـ الـهـدـرـ، عـلـمـاـ أنـ الـخـضـراـواتـ تـحـتـاجـ عـادـةـ إـلـىـ حـوـالـيـ



2.5 سم<sup>3</sup> من الماء أسبوعياً. ويوضح الشكل الآتي العوامل المؤثرة في الري المطلوب للخضروات:

### نوع الخضروات

تحتَّلُ احتياجاتُ الريِّ  
من نباتٍ لآخر.

### نوعُ التربة

تؤثِّر قدرةُ التربةِ على  
الاحتفاظِ بالماءِ في وثيرِ  
الريِّ.

### الطقس

تؤثِّر درجاتُ الحرارةِ  
والرطوبةُ في كميةِ المياهِ  
التي تحتاجُ النباتاتُ إليها.

## نشاط 5

أناقش زملائي / زميلاتي في تأثيرِ كلِّ عاملٍ من العواملِ السابقةِ في كميةِ المياهِ التي تحتاجُ الخضرواتِ إليها، ونحدِّد ما إذا كانَ هذا التأثيرُ يؤدِّي إلى زيادةٍ أو نقصاً في الريِّ المطلوبِ.

## نشاط 6



استخدم رمز الاستجابة السريعة (QR Code) المجاور؛ لأشاهدَ مقطعاً مرئياً (فيديو) عن طريقة الريِّ الصحيحة للخضرواتِ، وأسجلُ ما فيه من معلوماتِ.

✓ أتحققُ

ما العوامل الأساسية المؤثرة في رِّيِّ الخضرواتِ؟

## تسميدُ الخضرواتِ 2

يعُدُّ التسميدُ من الخدماتِ الزراعيةِ الرئيسيةِ التي تهدفُ إلى تزويدِ النباتِ بالعناصرِ الغذائيةِ الضروريةِ لنموه وتطوره، وتكمُّنُ أهميةُ هذهِ الخدمةِ في دورِها في رفعِ إنتاجيةِ المحاصيلِ وتحسينِ جودتها، وهذا بدورِه ينعكسُ على صحةِ الإنسانِ والبيئةِ. السمادُ في الصورةِ المجاورةِ هو المادةُ البيضاءُ الموزَّعةُ على سطحِ التربةِ.



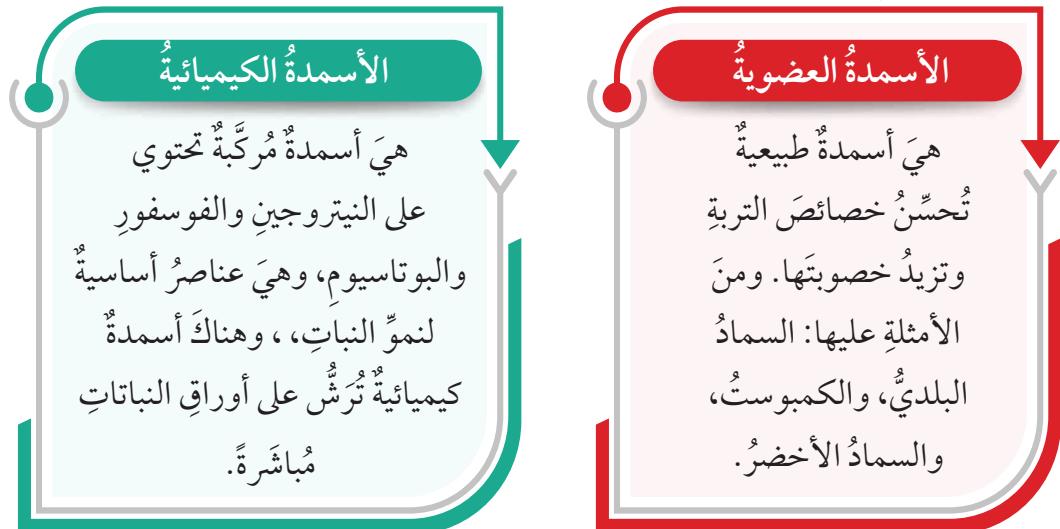
تنوع الأسمدة المستخدمة في الزراعة بين الأسمدة العضوية (تُستخرج من مصادر طبيعية مثل: بقايا النباتات، وروث الحيوانات)، والأسمدة الكيميائية. ويراعى في خدمة التسميد تلبية احتياجات النباتات المختلفة ومراحل نموها.

ولكين يكون التسميد فعالاً وآمناً، لا بد من مراعاة الإرشادات الآتية:

الإرشاد	التوضيح
اختبار التربة	يفضل إجراء تحليل مخبري للتربة قبل البدء بالتسميد؛ لتحديد العناصر الغذائية المتوفرة فيها ومعرفة ما ينقصها بدقة، مما يساعد على اختيار السماد المناسب وفقاً لنتائج التحليل المخبري للتربة.
اختيار السماد المناسب	ينبغي اختيار نوع السماد وفقاً لطبيعة الخضروات المزروعة، ووفقاً للمرحلة التي تمر بها في دورة نموها، سواء كانت في مرحلة الإنبات أو الإزهار أو الإثمار.
تجنب الإفراط في التسميد	قد يؤدي استخدام كميات زائدة من السماد إلى إلحاق الضرر بالنبات، ويؤثر سلباً في جودة المحصول.
الري المنتظم بعد التسميد	يعدّ رئيسي النباتات بعد التسميد خطوة ضرورية، إذ يسهل امتصاص العناصر الغذائية من قبل الجذور، ويساعد تراكم المواد الضارة في التربة.
الاستعانة بخبراء الزراعة	ينصح بالتشاور مع مهندسين زراعيين أو مختصين في مجال التسميد، للحصول على توجيهات دقيقة تتناسب مع نوع المحصول وظروف البيئة المحلية.

## (أ) أنواع الأسمدة

تنوع الأسمدة التي تُستخدم لتغذية الحضراوات، ويراعى في اختيارها طبيعة النبات ومرحلة نموه. وفي ما يلي أبرز نوعين من أنواع الأسمدة وأهم خصائصها:



## (ب) مراحل التسميد

تقسم خدمة التسميد بعدة مراحل مرتبطة بدوره حياة النبات، ويراعى في كلّ مرحلة نوع السماد وكميته وطريقه استخدامه؛ لضمان تحقيق الفائدة المرجوة. وهذه المراحل هي:



### اتحقق ✓

- أذكر نوعي الأسمدة.
- أشرح مراحل التسميد.
- أوضح أهم الإرشادات التي يجب اتباعها لتسميد الحضراوات بشكل صحيح.

### ٣ مكافحة الآفات بالمبيدات (الرش)

تُرشُّ الخضروات أحياناً بمبيداتٍ حشريةٍ أو فطريةٍ؛ وذلك بهدف حمايتها من الآفات والأمراض.

لكنْ يجب أن يتم هذا الرش بحذر؛ لأنَّ استخدام المواد بطريقةٍ غير صحيحة قد يلحق الضرر بالإنسان أو البيئة.

ولتحقيق الفائدة وتجنب الأضرار، من المهم التزام الإرشادات الآتية:

الإرشاد	التوضيح
اختيار المبيد المناسب	ينبغي اختيار المبيد الملائم لنوع الآفة أو المرض الذي قد يصيب الخضروات، مع التزام تعليمات الاستخدام والجرعة الموصى بها.
تحديد الوقت المناسب للرش	يفضل رش الخضروات في الصباح الباكر أو في المساء؛ لتفادي تأثير درجات الحرارة المرتفعة على فعالية المبيد.
الرش بطريقة صحيحة	يجب رش جميع أجزاء النبات بشكلٍ متساوٍ، مع توجيه الرش من الأعلى إلى الأسفل؛ لضمان التغطية الكاملة.
تجنب الرش وقت الرياح	يمنع الرش في الأيام التي تهب فيها رياح قوية؛ لتفادي انتقال المبيدات إلى أماكن غير مرغوبية.
استخدام معدات الوقاية الشخصية	يجب ارتداء القفازات والنظارات والأقنعة أثناء الرش؛ لحماية الجسم من أي ضرر.
التخلص من العبوات الفارغة	ينبغي التخلص من العبوات الفارغة للمبيدات والأسمدة بطريقة آمنة، وعدم تركها في متناول أيدي الأطفال.

#### نشاط 7



استخدم رمز الاستجابة السريعة (QR Code) المجاور؛ لأشاهدَ مع زملائي / زميلاتي مقطعاً مرئياً (فيديو) يتحدثُ عن المبيدات الحشرية والفطرية الكيميائية، وأسجلُ ما أتعلّمُه حول المفاهيم الآتية:

مبيد كيميائي، مبيد طبيعي، فترة التحرير، عينة من الإصابة، صيدلية زراعية، الوقت المفضل لرش المبيدات، متوسط عيار المبيد للمبيدات الحشرية، مدة تكرار الرش، الرش من أعلى إلى أسفل، إرشادات السلامة (كمامة، وقفازات)، عينة تجريبية.

- لم نرّش الخضروات؟
- ما الإرشادات اللازم اتباعها عند مكافحة الآفات بالمبادرات (بالرش)؟

## تمرين 2

### تحضير خليطٍ طبيعيٍ طاردٍ لحشرة المَنْ



**المكونات:** رأس ثوم، بصلة صغيرة، فلفل حار (ملعقة صغيرة)، سائل غسيل (ملعقة كبيرة)، ماء (لتر)، الأطباق.

#### طريقة التحضير:

- أمزج الثوم والبصل والفلفل الحار في مُحضر طعام للحصول على عجينة.
- أضيف الماء إلى العجينة، وأترك الخليط منقوعاً لمدة ساعة.
- أصفى الخليط باستخدام قطعة من قماش الشاش.
- أضيف سائل غسيل الأطباق إلى محلول المصفي، وأخلط جيداً.

#### طريقة الاستخدام:

- أسكب السائل الناتج في أداة رش مناسبة تُتَبَّعُ رذاذًا.
- يُرش الخليط على النباتات المصابة بحشرة المَنْ.
- أتأكد من تغطية جميع أجزاء النبات، خاصةً السطح السفلي للأوراق حيث تكثُر الآفات.
- يُستخدم أقل ضغط ممكن لتحقيق رذاذ ناعم يضمن تغطية فعالة للنبات.
- لا يجوز استخدام كمية أكبر من الموصى بها؛ لأن ذلك يزيد من فعاليته، بل قد يلحق الضرر بالنبات أو البيئة.



السماد العضويٌ مادةً طبيعيةً تنتج من تحلل بقايا النباتات والحيوانات، ويُستخدم لتحسين جودة التربة وزيادة خصوبتها، مما يساعد النباتات على النمو بشكل أفضل. ومن هنا، يمكن استخدام بقايا الخضروات والفواكه ساماً طبيعياً إذا حمرت بطريقة صحيحة، لتغذية نباتات أخرى والاستفادة منها بدلاً من رميها.

### التقويم



#### 1. الفكرة الرئيسية:

- ما الخطوات الرئيسية لزراعة شتلات خضروات في أصيص؟
- أ عدد المهام الرئيسية لخدمة الخضروات.

#### 2. الاستنتاج:

كيف يؤدي الري أحياناً إلى تعفن جذور النباتات؟

#### 3. التفسير:

- ما سبب موت بعض الشتلات بعد زراعتها وعدم نموها؟
- لماذا تتأذى بعض النباتات أحياناً عند رشها؟

#### 4. التفكير الناقد:

إذا ظهرت زهور على أشتل النباتات وهي ما تزال صغيرةً: هل نتركها أم نزيلها؟

أبرّر إجابتي.


**أتهيأً**

أتأملُ الصورةَ الآتية، ثمَّ أجيِبُ عَمَّا يليها:



ما الفائدةُ منْ زراعةِ الأشجارِ الحَرجِية؟

أذكُرْ أشجارًا حَرجِيةً شائعةً في منطقتي.


**أستكشفُ**

### الأخطارُ التي تواجهُ الأشجارِ الحَرجِية



- استخدم رمز الاستجابة السريعة (QR Code) المجاور؛ لأشاهد مقطعاً مرئياً (فيديو) تعرَّض فيه بعض الأخطار التي تهدّدُ الأشجارِ الحَرجِيةَ في الأردن، ثمَّ أناقش زملائي / زميلاتي في إجابتي السؤالين الآتيين:
- ما السلوكياتُ غيرُ السليمةِ في التعاملِ معَ الأشجارِ والغاباتِ؟
- أقدم حلولاً لحماية الغاباتِ.

**الفكرةُ الرئيسيَّةُ**

- تنتشرُ الأشجارُ الحَرجِيةُ في الأردن ما يقاربُ (1.2%) من إجمالي مساحة المملكة الأردنية الهاشمية، وهي نسبةٌ محدودةٌ تعكسُ التحدياتِ البيئيةَ التي تواجهُ الغطاء النباتيَّ.

**ماذا سأتعلّمُ؟**

- زراعةُ الأشجارِ الحَرجِيةِ.
- طرقُ خدمةِ الأشجارِ الحَرجِيةِ.
- تقديمُ خدمةٍ تطوعيةٍ في الاهتمامِ بزراعةِ الأشجارِ الحَرجِيةِ.

**المفاهيمُ والمصطلحاتُ**

- الأشجارُ الحَرجِيةُ Forest Trees
- خدمةُ الأشجارِ Tree Service
- المبادراتُ التطوعيةُ Voluntary Initiatives

**القييمُ والاتجاهاتُ**

- غرسُ قِيمِ الاتساعِ للأرضِ، الوعيُ بأهميَّةِ الأشجارِ الحَرجِيةِ، المحافظةُ على الأشجارِ الحَرجِيةِ.

♦ أستنتج أن إهمال الأشجار الحرجية يتوج عنه فقدان الموارد الخشبية، وانقراض بعض أنواع النباتات، ونفوق الحيوانات التي تعيش في الغابات، ويسبب زيادة نسبة ثاني أكسيد الكربون في الغلاف الجوي.

أقرأ وأتعلم



## الأشجار الحرجية

تعد الأشجار الحرجية من العناصر الأساسية في البيئة الطبيعية؛ لـما لها من دور بيئي مهم (مثل حفظ التربة من الانجراف)، إضافة إلى فوائد إنتاجية مثل استخراج الصمغ.

وتُعرَّف الأشجار الحرجية بأنها أشجار ضخمة دائمة الخضراء، تنمو طبيعياً في الغابات والمناطق الجبلية. وتُنقسم إلى نوعين رئيسين، هما:

2

الأشجار الحرجية عريضة الأوراق، مثل: البلوط، والزنزكخت «المظلة»، والكينا.



1

الأشجار الحرجية المخروطية، مثل: السرو، والعرعر، والصنوبر.



اتحقق ✓

أبین نوعي الأشجار الحرجية، ثم أعطي مثلاً على كل نوع.

## مواعيد زراعة الأشجار الحرجية وأماكنها

تزرع الأشجار الحرجية عادةً في شهر كانون الثاني، وتستمر زراعتها حتى منتصف شهر آذار. **أفكّر: لماذا؟** وتوتر الأشجار في المناطق غير المناسبة لزراعة الأشجار المثمرة، مثل: الأراضي الصخرية، والمناطق المنحدرة، والجبال. **أفكّر: لماذا؟**

✓ أتحقق

أحدُ أماكن زراعة الأشجار الحرجية.



### زراعة شجرة الخروب

### تمرين 1

#### المعلومات النظرية:

تعد شجرة الخروب من الأشجار الحرجية عريضة الأوراق، وتميز بقدرتها العالية على تحمل الجفاف، مما يجعلها مناسبة للبيئات القاسية. وهي شجرة دائمة الخضرة، تعرف بظللها الواسعة وفوائدها الصحية المتعددة.

تُتيح هذه الشجرة ثماراً على شكل قرونٍ بنية اللون تحتوي على: بذور، ولبٌ حلو المذاق يستخدم بدلاً طبيعياً للسكر. وتُستخرج من ثمارها مُنتجاتٌ غذائية مثل العصير والدبس، ما يعزز من قيمتها الاقتصادية والغذائية.

#### المواد والأدوات:

غرسة شجرة حرجية (الخروب)، أدوات زراعية (فأس، مجرفة، مشط زراعي، مقص تقليم، سكين، مرش ماء)، سماد عضوي.

#### متطلبات الصحة والسلامة العامة:

- الحذر عند التعامل مع الأدوات الزراعية، والعمل تحت إشراف المعلم / المعلمة.
- ارتداء ملابس العمل والقفازات.
- الحذر الشديد عند حفر الجور في الأراضي الصخرية والمنحدرة.

## خطوات العمل:

- 1 أحضر المواد والأدوات اللازمة للعمل، بعد اختيار الموقع المناسب للزراعة، مثل: الحديقة المدرسية، أو أرصفة الطرق، أو الساحات العامة، أو الغابات.
  - 2 أستخدم الفأس والمجرفة لحفر جورٍ بعمق وقطر  $(40 \times 40)$  سم.
  - 3 أخلط التراب الناتج عن الحفر بالسماد العضوي المُتحلل (السماد البلدي).
  - 4 أفتح الكيس المحيط بالغرسة باستخدام السكين وأنزعه برفق، مع الحفاظ على التربة المحيطة بالجذور (الطوبارة) سليمة.
- أنتبه:** إذا كانت الجذور خارجة من الكيس، أستخدم مقص التقليم لإزالتها عند مستوى الثقوب.
- 5 أضع الغرسة بالكامل في منتصف الجورٍ بشكل قائم ومستقرٌ.
  - 6 أردم التربة المخلوطة بالسماد حول الغرسة، وأرصفها باليد لتشبيتها، ثم أكمل ردم الجورٍ حتى تمتلئ، مع رص التربة بالقدم. **أفكّر: لماذا؟**
  - 7 أنشئ حوضاً حول الغرسة إذا كانت الأرض مستوية، أما في الأراضي المنحدرة فأشكّلُه على هيئة هلالٍ، ثم أروي الغرسة مباشرةً بكمية كافية من الماء.
  - 8 أنظف الأدوات التي استخدمتها، وأعيدها إلى مكانها المخصص، واترك المكان نظيفاً بعد الانتهاء من العمل.



أسهم في الحفاظ على الثروة الحرجية عن طريق زراعة غرسات مُناسبة لبيئة منطقتي أو في حديقة مدرستي، وألتزم بحمايتها ورعايتها.



## طرق خدمة الأشجار الحرجية

تعد العناية بالأشجار الحرجية بعد زراعتها خطوة أساسية لضمان نموها واستدامتها، إذ تسهم هذه الخدمة في حمايتها من الآخطار البيئية والبشرية، مثل الحيوانات الرعوية أو العبث بأغصانها. ومن أبرز أساليب الخدمة التي تقدّم للغراس:

الرعي المستقيم كل أسبوعين خلال السنوات الأولى من عمر الغرسة، وخاصةً في فترات الجفاف الطويلة.

1

تسميد الأشتال باستخدام السماد العضوي، وذلك في فصل الشتاء أو الربيع؛ لتعزيز نموها الطبيعي.

2

التقليم بعد مرور سنة إلى سنتين من الزراعة؛ بهدف إزالة الأغصان الميتة أو التالفة، وتحسين الشكل العام للغرسة وتقويتها.

3

إزالة الأعشاب الضارة من المنطقة المحيطة بالغرسة؛ لتجنب منافستها على الماء والغذاء.

4



## المبادرات التطوعية

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «ما من مسلم يغرس غرساً، أو يزرع زرعاً، فیأكل منه طير، أو إنسان، أو بهيمة، إلا كان له به صدقة» [رواه البخاري].

استلهمًا من هذا التوجيه النبوى الكريم، انطلقت في الأردن سلسلة من المبادرات التطوعية الهدفـة إلى زراعة الأشجار الحرجـية، دعـماً للمبادرة الوطنية التي أطلقتـ عام 2020م، بهـدف غرس عشرة ملايين شجرة خلال عشر سنوات؛ لـمواجـهة آثار التغيـر المناخي وترـاجـع مـعدـلات الـهـطول المـطـري.

وقد شارـكت في هـذـه الجـهـود مـبـادـرات مجـتمـعـية مـتـمـيـزة، مثلـ بالـتطـوـع نـسـموـ، بلدـتيـ أـجـملـ، مـزـيـنةـ بـالـأشـجـارـ، اـزـرـعـ شـجـرـةـ لـأـجـلـهـمـ، وـقـدـ أـتـيـحـتـ فـرـصـ لـلـأـشـخـاصـ ذـوـيـ الإـعـاقـةـ لـلـمـشـاـرـكـةـ الفـاعـلـةـ فيـ الـأـنـشـطـةـ الـبـيـئـيـةـ، مـمـاـ عـزـزـ اـنـدـماـجـهـمـ الـمـجـتمـعـيـ.

وأسـهـمـتـ وزـارـةـ التـرـبـيـةـ وـالـتـعـلـيمـ فيـ دـعـمـ هـذـهـ المـبـادـراتـ، عنـ طـرـيـقـ إـشـراكـ الطـلـبـةـ فيـ حـمـلـاتـ التـشـجـيرـ، وـنـشـرـ الـوـعـيـ الـبـيـئـيـ، وـتـعـزيـزـ ثـقـافـةـ حـمـاـيـةـ الـأـشـجـارـ الـحـرـجـيـةـ وـمـكـافـحةـ التـصـحـرـ؛ لـمـاـ لـهـاـ مـنـ اـرـتـبـاطـ وـثـيقـ بـمـسـتـقـبـلـ الـأـرـدـنـ الـزـرـاعـيـ.

ويـحتـفـلـ فيـ الـمـمـلـكـةـ سنـوـيـاـ بـعـيـدـ الشـجـرـةـ فيـ الـخـامـسـ عـشـرـ مـنـ كـانـونـ الثـانـيـ؛ تـأـكـيدـاـ لـأـهـمـيـةـ الـغـطـاءـ الـنبـاتـيـ وـدـورـهـ فيـ الـحـفـاظـ عـلـىـ الـبـيـئـةـ.





أنشئت الحديقة النباتية الملكية في تل الرمان بمبادرة ملكية من سمو الأميرة بسمة بنت علي بهدف الحفاظ على الغطاء النباتي في الأردن، وتمكين المجتمع المحلي من المفاهيم البيئية «أفكار» تساعد على فهم العلاقة بين الإنسان والبيئة، مثل: التلوث، وكيفية المحافظة عليها، حيث تضم الحديقة الملكية على أكثر من (600) نوع من النباتات المحلية النادرة، وتبلغ مساحتها (1700) دونم.

### التقويم



- 1. الفكرة الرئيسية:** أبینُ فوائد زراعة الأشجار الحرجية.
2. أضف إشارة (✓) بجانب العبارة الصحيحة، وإشارة (✗) بجانب العبارة غير الصحيحة في ما يأتي:
  - تبلغ نسبة الأشجار الحرجية في الأردن 3.50% من إجمالي المساحة. ( )
  - يُعد البلوط من الأمثلة على الأشجار الحرجية عريضة الأوراق. ( )
  - موعد زراعة الأشجار الحرجية في شهر كانون الثاني. ( )
  - يفضل رى الغراس الحرجية مرة كل أسبوعين، خاصةً في السنوات الأولى من عمر الغرسنة. ( )
  - تسهم المبادرات التطوعية في تعميق مفهوم العمل التطوعي لدى الشباب. ( )
3. أفسر كلاً مما يأتي:
  - إذا كانت الجذور خارجة من الكيس، يستخدم مقص التقليل لإزالتها عند مستوى الثقوب.
  - إزالة الأعشاب الضارة من المنطقة المحيطة بالغراس خلال السنوات الأولى من عمرها.
4. أوضح أهمية شجرة الخروب.



## التوجيه والإرشاد المهني:

تُعدُّ مهنة الطواف من أهم المهن المتصلة بحراسة الغابات وحمايتها من العابشين، إذ يتولى الطواف مسؤولية منع التعدي على الأشجار الحرجية، سواءً بالقطع الجائر، أو الإتلاف المُتعمد، أو إشعال الحرائق. ويُمارسُ الطواف دوره كضابط عدلي بالتنسيق مع وزارة الزراعة ومديرية الأمن العام؛ لضمان تطبيق القوانين والمحافظة على الثروة الحرجية، وصون البيئة الطبيعية.



## مشروعٍ:

أشهمُ في استثمار حرص النشاط الـ**الحرّ** في مدرستي بزراعة الخضراوات في الحديقة المدرسية، وغرس الأشجار الحرجية حولها؛ تعزيزاً لجمال البيئة المدرسية، وترسيخاً لقيم العمل التطوعي والوعي البيئي.



## المسابقة المهنية:

أشاركُ في مسابقة مدرسية تهدفُ إلى تصميم لوحة فنية تعبرُ عن أهمية الأشجار الحرجية وضرورة الحفاظ عليها، بالتعاون مع معلم / معلمة التربية الفنية، ومعلم / معلمة التربية المهنية.

# الصناعات المنزلية<sup>٩</sup>

<sup>٩</sup> الصناعة



تعُد الصناعات المنزلية اليدوية نمطًا إنتاجيًّا محدود الحجم، ومع ذلك تؤدي دورًا فاعلًا في دعم الاقتصاد الوطني والتحفيظ من البطالة، إذ تلبّي العديد من هذه الصناعات، مثل صناعة الصابون، وإنتاج الملابس يدوياً، احتياجات سوق يفضل الجودة والأصالة، ويبحث عن منتجات تتسم بالجودة العالية.

الفكرة العامة





### قائمة الّدّرّوسِ:

- الّدّرّسُ (1): صناعةُ الصابونِ.
- الّدّرّسُ (2): إنتاجُ الملابسِ.

# صناعة الصابون<sup>٩</sup>



## أتَهِيًّا

أتَأْمَلُ الصُورَ الْآتِيَةَ، ثُمَّ أَجِبُ عَمَّا يَلِيهَا:



ما الفرقُ بَيْنَ الصَابُونِ وَالْمُنْظَفَاتِ مِنْ حِيثُ التَّرْكِيبِ؟

### الفكرةُ الرئِيسَةُ

- يسهمُ الصابونُ المُصَنَّعُ يَدُوِيًّا فِي المَنْزِلِ بِاستِخْدَامِ الرِّيَوْتِ الطَّبِيعِيَّةِ، فِي مَعَالِجَةِ مشاكلِ البَشَرَةِ، مُثَلِّ جَفَافِ البَشَرَةِ، إِذْ يَمْتَازُ بِقَدْرِهِ عَلَى التَّرْطِيبِ وَتَحْسِينِ المَظَاهِرِ الْعَامِ لِلْجَلِدِ.

### ماذا سأتعلّمُ؟

- طرقُ إِنْتَاجِ الصَابُونِ.
- إِنْتَاجُ قطْعٍ مِنَ الصَابُونِ.

### المفاهيمُ والمصطلحاتُ

- Soap الصابونُ
- Caustic Soda الصودا الكاويةُ
- Used Oil الزيتُ المُسْتَعْمَلُ
- Saponification التصْبِّنُ

### القيِيمُ والاتِّجاهاتُ

- المحافظةُ عَلَى النَّظَافَةِ الشَّخْصِيَّةِ، تقدِيرُ الْعَمَلِ الْيَدُوِيِّ، الْحَذْرُ عَنِ التَّعَالِمِ مَعَ الْمَوَادِ الْكِيمِيَّيَّةِ، ارْتِدَاءُ مُعَدَّاتِ الْوَقاِيةِ.

## استكشف



### الصودا الكاوية «هيدروكسيد الصوديوم»

أتأملُ الصورة المجاورة، ثمَّ أجيِّبُ عَمَّا يأْتِي:

- ما الاستخدامُ المنزليُ الشائعُ للصودا الكاوية؟
- أذكُرُ ضررًا يمكنُ أنْ ينْتَجَ عنْ سوءِ استخدامِ الصودا الكاوية داخلَ المنزلِ.
- ما الإجراءُ الآمنُ عندِ التعاملِ معَ الصودا الكاوية؟

❖ **أستنتجُ** أنَّ الصودا الكاوية مادةً كيميائيةً قلويةً وذاتٌ تأثيرٍ قويٍّ، مما يستدعي التعاملَ معها بحذرٍ داخلَ المنزلِ؛ لتفادي الإصاباتِ المحتملةِ، مثلِ حرقِ الجلدِ.

## أقرأ وأتعلم



### الصابون

أدركَ الإنسانُ منذُ الْقِدْمِ أهميَّةَ الصِّحةِ الْجَسَديَّةِ، فحرصَ على نظافةِ مسكنِهِ وملبسِهِ وأدواتِهِ المنزليَّةِ؛ تجنُّبًا للأمراضِ ومسِبَّابِتها. وقد استُخدِمَ الصابونُ في بداياتِهِ على هيئةِ مرهمٍ؛ لما لهُ من خصائصٍ علاجيةٍ، ثمَّ تطَوَّرَ استخدامُهُ ليصبحَ وسيلةً أساسيةً للحفاظِ على النظافةِ والصِّحةِ العامَّةِ.

ويُعرَفُ الصابونُ علميًّا بِأنَّه مادَّةٌ تُستخدَمُ معَ الماءِ لتقليلِ التوتُّ السطحيِّ، مما يساعدُ على إزالةِ الشوائبِ والدهونِ الموجودةِ فيها منْ سطحِ البشرةِ، وذلكَ بفضلِ خاصيَّةٍ فيزيائيَّةٍ تُعرفُ بالرغوةِ.

## أتحققُ ✓

أوْضَعُ مفهومَ الصابونَ.

# طرق صناعة الصابون في المنزل

يُصنَع الصابون في المنزل بطريقتين رئيسيتين، هما:

## الطريقة الباردة

1

### الطريقة الحارة (الساخنة) 2

تحدُث فيها عملية التصْبِّن أثناء الطهي على النار، مما يجعلها أكثر سرعةً من الطريقة الباردة، وهي طريقة آمنة، إذ يمكن استخدام الصابون مباشرةً بعد أن يبرد، كما تحفظ قطع الصابون برائحة الزيوت العطرية المضافة إليها بشكلٍ أفضل.

تتميز بأنَّها بسيطة وسهلة التنفيذ، ومنخفضة التكلفة ولا تحتاج إلى مهارة عالية عند تصنيع الصابون، وتتميز قطع الصابون الناتجة عنها بلونها الأبيض الناصع. وعلى الرغم من تسميتها «الباردة»، فإنَّ خلط الصودا الكاوية بالماء يولَّد حرارة قد تقترب من درجة الغليان؛ لذا يُفضَّل وضع وعاء الصابون في حمَّام بارِد (ماءٍ وثلج) قبل الخلط لتقليل درجة الحرارة وضمان السلامة.

✓ أتحقق

أبيَّن سبَبَ وضع وعاء الصابون في حمَّام بارِد عند تصنيع الصابون.

### صناعة الصابون بالطريقة الحارة (الساخنة)

تمرين 1

#### المعلومات النظرية:

لزيادة الرغوة في الصابون المُصَنَّع منزليًا يمكن إضافة السكر إلى الماء، ولزيادة صلابته يضاف الملح قبل إضافة الصودا الكاوية إلى الخليط.

#### المواد والأدوات:

زيت الزيتون (700 غم)، الصودا الكاوية (100 غم)، ماء (200 غم)، زيوت عطرية، مواد ملونة طبيعية (تضاف حسب الرغبة)، ميزان حساس، وعاء بلاستيكي، فرن غاز، ملعقة خشبية، وعاء ستانلس ستيل، قوالب خشبية أو قوالب سيليكون.

## مُتطلبات الصحة والسلامة العامة:

- ارتداء المريول والقفازات والكمامة والنظارات الواقية قبل البدء بالعمل.
- الحذر عند التعامل مع الصودا الكاوية وفرن الغاز، واستخدامهما تحت إشراف المعلم / المعلمة.
- الحرص على استخدام ملعقة خشبية عند خلط المواد، وتحت إشراف المعلم / المعلمة.
- تجنب وضع المكونات في وعاء مصنوع من الألمنيوم أو الحديد.

## خطوات العمل:

١ أجهز المواد والأدوات اللازمة للعمل.



٢ أضع الماء في وعاء بلاستيكي، ثم أضيف الصودا الكاوية تدريجياً (وليس العكس)، **أفكّر: لماذا؟** وأحرّك الخليط باستخدام ملعقة خشبية، **أفكّر: لماذا؟**، ثم أتركه ليهدأ تماماً.



٣ أضع زيت الزيتون في وعاء ستانلس ستيل، ثم أضيف إليه محلول الصودا الكاوية، وأحرّك جيداً.



٤ أضع الوعاء على نار متوسطة، وأستمر في التحريك حتى يصل الخليط إلى درجة الغليان.



٥ أواصل التحريك حتى يصبح الخليط متجانساً، ويتغير لونه، وتزداد كثافته، مما يدل على انتهاء التفاعل.



٦ أضيف الزيوت العطرية أو الروائح الطبيعية حسب الرغبة.

٧ أترك الخليط حتى يبرد تماماً قبل سكبها.

٨ أسكب الخليط في قوالب مخصصة للتشكيل، وأتركه لمدة 24 ساعة حتى يتماسك.



٩ بعد إخراج قطع الصابون من القوالب، أضعها في مكان جاف؛ ليجف تماماً.

١٠ أغلف قطع الصابون، ثم أصق عليها بطاقة البيان التعريفية.

١١ أنظف الأدوات التي استخدمتها بحذر، وأترك مكان العمل نظيفاً.

١٢ أغسل يدي جيداً بالماء والصابون بعد الانتهاء من العمل دون إسراف.

يحتوي الجدول الآتي ملوّناتٍ وروائح طبيعيةً يمكنُ إضافتها إلى الصابون:

الروائح الطبيعية	الملوّنات الطبيعيةُ/ اللون
العنانُ	الكركمُ (الأصفرُ)
اللافندرُ	البقدونسُ (الأخضرُ)
الفانيлиا	القرفةُ/ القرنفلُ (البنيُّ)
زيت الياسمينِ / زيت الليمونِ / زيت اليانسونِ	البابريكا (البرتقاليُّ)

### صناعة الصابون بالطريقة الباردة

### نشاط ①



استخدم رمز الاستجابة السريعة (QR Code) المجاور؛ لأشاهدَ مقطعاً مرئياً (فيديو) عن صناعة الصابون بالطريقة الباردة، ثمَّ أتعاونُ مع أفرادٍ مجموعتي على تطبيق الخطواتِ بإشرافِ معلمتي / معلمتى، باستخدامِ المواد والأدواتِ نفسها دون الحاجة إلى فرنِ الغازِ.

**أنتبه:** استخدم الخلاطَ اليدويَّ لتسريع عملية التصْبِّنِ.

## صناعة الصابون من الزيوت المستعملة في المنزل



بدلاً من التخلص من الزيت المستعمل في المطبخ، يمكن إعادة تدويره لصناعة الصابون الطبيعي، مما يسهم في حماية البيئة من التلوث، ويتم ذلك وفق الخطوات الآتية:

- يصفى الزيت باستخدام قطعة قماش نظيفة؛ لإزالة الشوائب العالقة به.
- يضاف إليه الدقيق والنشا والمادة العطرية، ويحرر الخليط جيداً حتى تتجانس المكونات.
- يحضر محلول من الماء الساخن والصودا الكاوية، ويضاف تدريجياً إلى الخليط مع التحريك المستمر باستخدام ملعقة خشبية، حتى يصبح الخليط متماسكاً ومتجانساً القوام.
- يُسكب في قوالب خاصة، ويوضع في الشمس حتى يجف ويتماسك تماماً.



أستخدم رمز الاستجابة السريعة (QR Code) المجاور؛ لأشاهد مقطعاً مرئياً (فيديو) عن صناعة الصابون من الزيوت المستعملة في المنزل.

### الربط مع الصحة

أكّد خبراء الرعاية الصحية أهمية غسل اليدين بالماء والصابون بوصف ذلك وسيلة فعالة للوقاية من الأمراض المعدية، خصوصاً لدى الأطفال، وفي عام 2008م خُصص يوم 15 من شهر تشرين الأول من كلّ عام ليكون اليوم العالمي لغسل اليدين؛ بهدف نشروعي الصحي بأهمية هذه العادة الوقائية، لا سيما بين الأطفال دون سن الخامسة.

أشارك بفقرة في الإذاعة المدرسية لتوسيع الطلبة بأهمية غسل اليدين بالطريقة الصحيحة، وذلك تحت إشراف مسؤول / مسؤولة الصحة المدرسية.



**1. الفكرة الرئيسية:** أضع إشارة (✓) بجانب المعلومة الصحيحة، وإشارة (✗) بجانب المعلومة غير الصحيحة في ما يأتي:

- يجب استخدام أواني ستانلس ستيل عند غلي مكونات الصابون بالطريقة الساخنة. ( )
- المكونات الأساسية الثلاثة لصناعة الصابون هي: الزيت، الصودا الكاوية، والماء. ( )
- تضاف الزيوت العطرية عند تصنيع الصابون للحصول على رائحة طبيعية للمنتج. ( )
- توضع الصودا الكاوية في وعاء بلاستيكي، ثم يوضع الماء فوقها. ( )

**2. أفسر كلاً ممّا يأتي:**

- استخدام ملعقة خشبية عند تحرير خليط المواد الخاصة في تصنيع الصابون.
- يفضل إضافة الملح عند صناعة الصابون في المنزل.
- توفر الماء الجاري بالقرب من محطة العمل أثناء تحضير الصابون.

**3. التفكير الناقد:** كيف يساعد تدوير الزيت المستعمل في المنزل على الحد من التلوث البيئي.

# إنتاج الملابس



## أتهيأ

أبحث في شبكة الحروف عن الكلمات الآتية وأشطب حروفها أفقياً عمودياً، ثم أكون من الحروف المتبقيّة الكلمة الضائعة.  
شريط قياس، مقص، إبرة، مسطرة، طباشير التأشير، كشتبان، خيط، دبوس.

ب	ا	ب	ك	ب	س	خ
ر	أ	ش	ط	ش	ي	ي
ي	ي	ت	س	ي	ط	
ش		ق	ب	و	ر	ا
أ	ا	ا	ب	ط		
ت	ل	د	ن	ي		ة
ع	ط	س	م	ر		ر
ل	ر	ة	ل	ش		ب
	ة	ص	ق	م		إ

الكلمة الضائعة تدل على أداة لحفظ مواد الخياطة وأدواتها:

.....

## الفكرة الرئيسية

يسهم إنتاج الملابس في توفير فرص عمل متنوعة، ويتاح للأفراد التعبير عن ذوقهم الشخصي، ويساعد على تنمية المهارات اليدوية، والقدرة على اختيار الأقمشة بجودة مناسبة، وتوفير منتجات بأسعار متفاوتة تراعي احتياجات مختلف الفئات المجتمعية.

## ماذا سأتعلّم؟

- طريق إنتاج الملابس.
- إنتاج قطعة ملابس بسيطة.
- إصلاح قطعة ملابس.

## المفاهيم والمصطلحات

- إنتاج الملابس  
Clothing Production
- غرزة الشلالية  
Running Stitch
- الخياطة المنزلية  
Home Sewing
- الخياطة الصناعية  
Industrial Sewing
- إصلاح الملابس  
Clothing Repair

## القيم والاتجاهات

- احترام العاملين والعاملات في مهنة الخياطة، ترشيد الاستهلاك، أثناء خياطة الملابس، الحذر عند استعمال أدوات الخياطة.

## الخياطة اليدوية

تعُدُّ الخياطة اليدوية من المهارات السهلة التي يمكن تعلُّمها بسرعة، إذ تعتمد على ربط أجزاء القماش باستخدام الإبرة والخيط، بغرز الإبرة في وجهي القماش بشكل مُتابع. ومن أولى الغرز التي يتعلَّمها المبتدئون غرزة الشلالٍ، وهي نوعٌ من غرز السراحة المتساوية، لكنَّها تتميز بأنَّ طول الغرزة فيها أقصر من غرزة السراحة المتساوية.

### تنفيذ غرزة الشلالٍ

#### نشاط ①



- 1 يوجِّهُ المعلمُ / المعلِّمةُ الطلبة للعمل بشكلٍ فرديٍّ ضمنَ مجموعاتِهم داخل مشغلِ التربية المهنية، مع تأكيد التزام الخطواتِ المُحدَّدة.
- 2 يوزَّعُ المعلمُ / المعلِّمةُ الأدواتِ اللازمَة على كُل طالِبٍ / طالِبَة، وتشملُ: قطعةَ قماشٍ، مقصًا، إبرةً، خيطًا، مسطرةً، قلمَ رصاصٍ أوْ طباشيرٍ تأشيرٍ.
- 3 أستخدمُ المسطرةَ وقلمَ الرصاصِ أوْ طباشيرِ التأشيرِ لرسم خطٍّ مستقيمٍ مُتقاطِعٍ على القماشِ، بحيثُ يكونُ طولُ كُل غرزةً (3) ملمٍ والمُسافةُ الفاصلةُ بينَ الغرز (3) ملمٍ.
- 4 أدخلُ الخيطَ في الإبرةِ كما تعلَّمتُ سابقاً في الصَّفِ السادسِ الأساسيِّ.
- 5 أبدأً منَ الجهةِ الخلفيةِ للقماشِ برفعِ الإبرةِ إلى نقطةِ البدايةِ.
- 6 أدخلُ الإبرةَ مرهَّةً أخرىَ إلى الأسفلِ عبرَ قطعةِ القماشِ على مسافةِ غرزةٍ واحدةٍ منْ نقطةِ البدايةِ.
- 7 أخرجُ الإبرةَ منَ الخلفِ إلى الأعلىِ على مسافةِ غرزةٍ واحدةٍ تقريباً منَ الغرزةِ السابقةِ.
- 8 أكررُ هذِه الخطواتِ معَ الحفاظِ على المسافاتِ المُحدَّدةِ بينَ الغرزِ.
- أقيِّمُ عملي، وأحدَّ نقاطَ القوَّةِ والضعفِ التي واجهَتني أثناءَ تنفيذِ غرزةِ الشلالِ.
- أناقشُ معَ مجموعتي إجاباتِ الأسئلةِ الآتيةِ:
  - ما التحدياتِ التي واجهَتُنا أثناءَ تنفيذِ غرزةِ الشلالِ؟
  - أحدَّ استخداماتِ غرزةِ الشلالِ.
  - أبينُ أهميةَ هذِه المهارةِ في الحياةِ اليوميةِ أوِ المهنيةِ.
- ♦ أستنتاجُ أنَّ غرزةَ الشلالِ منَ الغرزِ الثابتةِ، وهي سلسلةٌ منَ الغرزِ المستقيمةِ تعتمدُ على تحريكِ الإبرةِ إلى الأعلىِ وإلى الأسفلِ على مسافةٍ مُتناسبَةٍ.

## إنتاج الملابس

تتميز قطع الملابس المنتجة بتنوعها في الشكل واللون والتصميم، وهي عملية منظمة تمر بسلسلة من الخطوات، تبدأ بتحضير المواد الخام مثل الأقمشة ومستلزماتها، ثم تحويلها إلى منتج نهائي تام الصنع وجاهز للاستخدام.

✓ أتحقق

أوضح مفهوم إنتاج الملابس.

## طرق إنتاج الملابس

تقسم طرق إنتاج الملابس إلى قسمين، هما:

### ١ الخياطة المنزلية «خياطة التواصي»:



هي مهارة يدوية ينفذ فيها الخياطة / الخياطة جمع مراحل إنتاج قطعة الملابس، بدءاً من التصميم وحتى الإنتهاء. تُستخدم في هذه العملية أدوات بسيطة، مثل الإبرة والخيط أو ماكينة الخياطة، لربط قطع القماش بعضها البعض، وتحويلها إلى ملابس جاهزة، مثل الفساتين، والبدلات الرجالية، وملابس الأطفال، والعبايات، وغيرها حسب طلب الزبون. وتبرز أهمية هذه الطريقة في أنها تُنفذ حسب الطلب، مما يتيح للزبون اختيار نوع القماش والتصميم المناسب له، وهي مصدر دخل جيد لمن يتقنها.

### ٢ الخياطة الصناعية



هي الخياطة التي تتم داخل المصانع باستخدام ماكينات خياطة متخصصة تهدف إلى إنتاج الملابس بكميات كبيرة وبجودة عالية. وتُعد هذه الطريقة من أكثر أساليب الإنتاج كفاءة؛ نظراً لما توفره من سرعة في الإنتاج، ودقة في المقاسات والتصميم، وتوفير في التكاليف بسبب الإنتاج الضخم. يقسم العمل إلى مراحل محددة يتولى كل خياط / خياطة مسؤولية تنفيذ جزء معين من عملية الإنتاج، مثل تركيب السحابات، وتركيب الأكمام، وثبت الأزرار.



## خياطة فستانٍ بسيطٍ

## تمرينٌ 2

### المعلومات النظريةُ:

عند إنتاج قطع الملابسِ، يجب تفُّقد القماشِ؛ للتأكد من خلوه من العيوب عن طريق فحص طبقةٍ واحدةٍ منه أمام الضوء.

### المواد والأدواتُ:

قطعة قماشٍ، إبرةٌ، خيطٌ، مقصٌ، شريط القياس أو مسطرةٌ، صابون التأشير، دبابيسٌ.

### مُطلَّباتُ السلامة والصحة العامة:

- الحذر عند استخدام المقص، وبإشراف المعلم / المعلمة.
- الجلوس بطريقةٍ صحيةٍ أثناء العمل.

### خطواتُ العملِ:

الصورة التوضيحيةُ	الخطوةُ
	(1) أجهز المواد والأدوات اللازمة للعمل، وأغسل يديّ جيداً بالماء والصابون.
	(2) أقص قطعة قماش مربعةً طول ضلعها (30 سم).
	(3) ثني قطعة القماش لتشكيل مثلث قائم الزاوية.

الصورة التوضيحية	الخطوة
	(4) أكرر العملية مرة أخرى لتصبح قطعة القماش على أربع طبقات.
	(5) أثبّت قطعة القماش باستخدام الدبابيس.
	(6) أثبّت شريط القياس من جهة الزاوية القائمة.
	(7) أنزل أسفل الزاوية مسافة مقدارها (1 سم) و(15 سم) على التوالي.
	(8) أحرّك شريط القياس على مسافات متباعدة مع ثباته على الزاوية، ثم أقيس نفس المسافات في الخطوة السابقة (رقم 7).
	(9) أصلّي بين المسافات، مع تشكيل قوسين؛ أحدهما على بعد (1 سم) والآخر على بعد (15 سم)، وأقصّ عليهما.

الصورة التوضيحية	الخطوة
	<p>(10) أنزل مسافة (2 سم) أسفل القوس الأول من جهة الحافة المثبتة المغلقة، وأرسم منها خط عمودياً بطول (2 سم)، وأقص عليه.</p>
	<p>(11) أفرّد قطعة القماش على سطح مستوٍ.</p>
	<p>(12) أمسك بالقماش من مسافة (2 سم) التي قصصتها، وأشكّل الشكل النهائي للفستان.</p>
	<p>(13) أثني الحافة السفلية للفستان بمقدار (0.5 سم) إلى الداخل، أو حسب نوع القماش، وأستخدم غرزة الشلال كما تعلمت سابقاً لتشيي حافة الفستان.</p>
 	<p>(14) أزيّن الفستان بأسلوبِي الخاصّ، وأحفظه في ملف إنجازي.</p>

الصورة التوضيحية	الخطوة
	<p data-bbox="525 234 1359 362"><b>أنظفِ الأدواتِ المستخدمةَ، وأعيدها إلى مكانها المُخصصِ،</b> <span style="color: #e67e22;">15</span></p> <p data-bbox="1044 319 1308 362"><b>وأتركِ المكانَ نظيفاً.</b></p>



## إصلاح الملابس



تهدف عملية إصلاح الملابس إلى إطالة عمر استخدام القطعة، والحفاظ على مظهرها، وتقليل التكاليف، خاصةً عندما تتعرض الملابس لبعض العيوب نتيجة سوء الاستعمال (مثل التمزق)، أو بسبب الاستهلاك المُتكرر الذي يؤدي إلى الاهتراء.

ويُنصح عند إصلاح الملابس في المنزل التزام الإرشادات الآتية:

- معالجة التمزقات الصغيرة وخياطتها يدوياً باستخدام إبرة وخيطٍ بلونٍ مماثلٍ للون القماش، أو باستخدام طريقة الإبليك، وذلك بثبيت قطعة صغيرة ذات تصميم مناسبٍ فوق منطقة التمزق أو الاهتراء، مثل مفصل ساعد اليد «الكوع» أو الركبة؛ بهدف إصلاحها أو تزيينها.
- استبدال الأزرار المفقودة، مع ثبيتها بخيوط قوية وبلونٍ مُناسبٍ للنzer، بحيث تتحمل الاستخدام اليومي.
- إصلاح السحابات المُعطلة، وذلك بوضع سحابات جديدة بدلاً من المكسورة، أمّا إذا كان السحاب عالقاً فأضع قليلاً من الصابون لتسهيل حركته دون إتلافه.
- إزالة البقع عن الملابس قبل إصلاحها، باستخدام منظفاتٍ مناسبة.



أستخدم رمز الاستجابة السريعة (QR Code) المجاور؛ لأنّها مقطعاً مرئياً (فيديو) أتعلم عن طريقه خطوات إعادة ثبيت الأزرار بعد وقوعها.



يسعى المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة إلى دمج الأشخاص ذوي الإعاقة في سوق العمل عن طريق قطاع صناعة الألبسة في الأردن، فأطلق مشروع «قميصي» الذي يهدف إلى فتح آفاق مهنية عادلة ومستدامة أمام هذه الفئة، بتوفير بيئة عمل آمنة ودامجة تقدر الكفاءات دون تمييز. يركز المشروع على تدريبهم في مجالات صناعة الملابس وتصميم الأزياء، مع مراعاة احتياجاتهم الخاصة.

### التقويم



1. **الفكرة الرئيسية:** أذكر فائدتين من فوائد إنتاج قطعة الملابس بنفسى.
2. أكمل الفراغ بما يناسبه في كل مما يأتي:
  - أ- تسمى طريقة الخياطة التي ينفذها خياط واحد / خياطة واحدة وتشمل جميع مراحل إنتاج قطعة الملابس: ..... .
  - ب- عملية منظمة ذات خطوات متسلسلة يتم فيها تحويل الأقمشة ومستلزماتها إلى مُتَّج نهائياً تاماً الصنع، هي: ..... .
  - ج- أحد أشكال غرزة السراحة المتساوية، ومن أولى الغرز التي يتعلّمها المبتدئون في الخياطة، هي: ..... .
3. **أفسر:** الحرص على تحضير القماش قبل قصّه عند إنتاج قطعة الملابس.
4. أذكر ثلاث نصائح أساعد بها أسرتي عند إصلاح الملابس.

## التوجيه والإرشاد المهني:



تُعد مهنة صناعة الصابون من المهن التقليدية القديمة التي توارثتها الأجيال عبر الزمن، وانتشرت هذه المهنة انتشاراً واسعاً في الأردن؛ لقلة تكلفة المواد الخام، وارتفاع الطلب على الصابون الطبيعي المصنوع منزلياً، مما يحقق دخلاً للأسرة عند بيع المنتج.

## مشروعٍ:



- أتعاون مع مجموعة على تنفيذ مشروع في مدرستنا لإنتاج الصابون الطبيعي، ثم نبيعه.
- أتعاون مع مجموعة على تدوير بقايا الأقمشة لإنتاج ملابس لدمني بطريقة مميزة لدعم أطفال مركز الحسين للسرطان.

## المسابقة المهنية:



أشارك في معرضي السنوي الذي تنظمه مديرية التربية والتعليم في منطقتي بمناسبة الاحتفال بالأعياد الوطنية.

# مهارات الضيافة<sup>٩</sup>

السياحة  
والفندقة



تسهمُ آدابُ خدمةِ الطعامِ في تقديمِ خدمةٍ راقيةٍ ومرضيةٍ للضيف،  
ويعكسُ صورةً إيجابيةً عنِ العاملينَ والعاملاتِ في المجالِ الفندقيّ،  
ويُعدُّ الخطوةُ الأولىُ في طريقِ التميُّزِ في عالمِ الفندقةِ والسياحةِ.

الفكرةُ  
العامةُ



## قائمةُ الْدُّرُوسِ:

الدَّرْسُ (١): خدمةُ الطَّعامِ.

## أتهيأ

أتأمل الصورة الآتية، ثم أجيب عما يليها:



- ما الذي يلفت انتباهي في كلا الصورتين؟
- أيُّ الطفَلِين يظْهُرُ أَنَّهُ يلتزمُ آدَابَ تناولِ الطَّعَامِ؟ أوَضُحُ السَّبَبَ.
- ما التصْرُفُ غَيْرُ الْمُنَاسِبِ الَّذِي لاحظْتُهُ فِي إِحْدَى الصُّورَتَيْنِ؟
- كَيْفَ يُؤثِّرُ التزَامُ آدَابَ تناولِ الطَّعَامِ فِي بَيْتِ الْبَيْتِ أَوِ الْمَدْرَسَةِ؟

## استكشف

### ترتيب مناديل مائدة الطعام



أستخدم رمز الاستجابة السريعة (QR Code) المجاور؛ لأشاهد مقطعاً مرئياً (فيديو) يوضح كيفية طيِّ منديلِ مائدةِ الطعام، ثم أتعاونُ معَ مجموعتي على تطبيقها، بإشرافِ معلّمي / معلّمتِي.

◆ **أستنتج** أنَّ مناديلَ المائدةِ تُصنَعُ مِنَ القماشِ أوِ الورقِ بِأَلوانٍ وأشكالٍ وتصاميمٍ مُتعدِّدةٍ، وتُستخدَمُ لتنزيَنِ الطاولةِ بطريقَةٍ تضييفٌ لمسَةٌ جماليَّةٌ وأنيقةٌ إِلَى المائدةِ.

### الفكرة الرئيسية

- إنَّ تَنْمِيَةَ الْمَهَارَاتِ فِي مَجَالِ الْضِيَافَةِ وَاللَّبَاقَةِ وَالنَّظَافَةِ فِي تَقْدِيمِ الطَّعَامِ، وَتَعْرُفُ آدَابَ خَدْمَةِ الطَّعَامِ وَإِجْرَاءَتِهَا وَطُرُقِ تَقْدِيمِهَا.

### ماذا سأتعلّم؟

- توضيحُ آدَابِ خَدْمَةِ الطَّعَامِ.
- ترتيبُ مائدةِ الطَّعَامِ.
- طُرُقُ خَدْمَةِ الطَّعَامِ.

### المفاهيم والمصطلحات

- آدَابُ الطَّعَامِ
- خَدْمَةُ الطَّاولَةِ
- خَدْمَةُ الْبَوْفِيهِ
- الضِيَافَةُ

### القيمة والاتجاهات

- احترامُ الذوقِ العامِ، النَّظَافَةُ والنَّظَامُ، الاهتمامُ بِالمَظَهَرِ، مراعاةُ احْتِياجَاتِ الآخَرِينَ، المسؤوليَّةُ المهنيةُ، تعزيزُ التَّوْجِهِ نحوِ مهنةِ الضِيَافَةِ.

## خدمة الطعام

هي الطريقة التي يُقدم بها الطعام والشراب للضيوف أو الزبائن بأسلوب راقي ومنظّم، ضمن قواعد وآداب معينة تعكس الاحترافية والاحترام والاهتمام بنظافة الأدوات.

تُعد خدمة الطعام والشراب من المهارات الأساسية في الحياة اليومية، وهي تعكس مدى التنظيم والاحترام والنظافة عند تقديم الوجبات، أو أسلوب التعامل، وترتيب المائدة بشكل لائق، سواء في المنزل أو المطعم.

✓ أتحقق

أوّلًا، مفهوم خدمة الطعام؟

## أدوات مائدة الطعام



الكؤوس والأكواب



الأطباق بأحجامٍ مُتنوّعةٍ



الفضيات  
(ملاعق - شوك - سكاكين)



المفارش والمناديل



أدوات التزيين

أرسم في دفترِي خطواتِ ترتيب أدواتِ الطعام الآتية، ثم أعرضُ عملي على زملائي / زميلاتي، بإشرافِ معلمٍ / معلّمة:

2

على يمينِ الطبقِ، أضعُ سكينَ الطعامِ الأقربِ إلى الطبقِ، وأخرى للسلطةِ بجانبِها، بحيث يكونُ نصلُ السكينِ موجّهاً إلى الداخلِ.

1

أضعُ الطبقَ الرئيسَ في منتصفِ مفرشِ الطاولةِ، على بُعدِ 2.5 سم تقريباً من حافةِ الطاولةِ.

4

أضعُ شوكةَ الطعامِ ثمَ شوكةَ السلطةِ على يسارِ الطبقِ وسطحُها المُعَرَّى إلى الأعلى.

3

أضعُ ملعقةَ الطعامِ وملعقةً أخرى للحساءِ إلى يمينِ السكينِ.

6

أضيفُ طبقَ السلطةِ فوقَ الطبقِ الرئيسِ.

5

أضعُ طبقَ الخبزِ أعلى شوكةَ الطعامِ، وأضعُ سكينَ الزبدةِ أعلى طبقِ الخبزِ.

8

أضعُ منديلَ المائدةِ فوقَ الطبقِ أوْ بجانبِ شوكةِ الطعامِ وطرفُها المفتوحُ باتجاهِي.

7

أضعُ كوبَ الماءِ وكوباً إضافياً للعصيرِ أعلى الطبقِ منَ اليمينِ مقابلًا لرأسِ السكينِ.

## طرق تقديم خدمة الطعام

تتنوع طرق تقديم الطعام تبعاً للمناسبات والظروف المختلفة، ومنها:

يختار الضيوف وجباتهم من بين  
تشكيله واسعة من الأطباق.  
 المناسبة لخدمة المجموعات الكبيرة.

خدمة  
البوفيه

تقديم الخدمات للضيوف مباشرةً على  
طاولاتهم.

خدمة  
الطاولة

المناسبة للمطاعم الرسمية والفاخرة.

### ما الخدمة الأنسب؟

نشاط 2

أقرأ الموقفين الآتيين، ثم أجيئ عما يلي كلاً منها:

الموقف الأول:

في حفلة كبيرة أقيمت في أحد الفنادق، وقفْتُ في صفٍ أمام طاولة طويلة مليئة بالأطباق المتنوعة. اخترْتُ ما أحبُ من الطعام، ثم جلستُ في المكان الذي رغبتُ فيه لاستمتع بوجبي.



أفكّر:

- ما نوع هذه الخدمة؟
- هل هذه الطريقة سريعة أم بطيئة؟
- لماذا تُستخدم في المناسبات الكبيرة؟

الموقف الثاني:

في مطعم عائلي، جلستُ مع أسرتي حول الطاولة، وجاء النادل ليقدم الأطباق لكل واحد مننا بعناية. أعاد ترتيب أدوات الطعام أمامانا، ثم ابتعد بهدوء بعد أن تأكّد من أن كل شيء في مكانه.



أفكّر:

- هل الزبون يخدم نفسه؟
- ما دور النادل؟
- ما نوع هذه الخدمة؟



## خدمة الطعام السفري أو الخارجي (Takeaway)



يُفضل البعض استخدام خدمة الطعام السفري، فهي تتيح للزبائن طلب الطعام من المطعم وتناوله في الخارج، سواءً في البيت أو مكان العمل، أو حتى أثناء التنقل.

ومن مزايا هذه الخدمة:

- توفير الوقت لمن لا يملك فرصة للجلوس في المطعم.
- احترام النعمة والحد من التبذير، إذ يمكن أخذ ما يتبقى من الطعام بدلاً تركه.
- الراحة والمرنة في تناول الطعام في الوقت والمكان المناسبين للشخص.

### الربط مع ريادة الأعمال



شهد قطاع تقديم الطعام تطويراً كبيراً مع ظهور خدمة التوصيل السريع عبر التطبيقات الذكية، فقد أصبحت وسيلة فعالة لتقديم الطعام دون الحاجة إلى فتح مطاعم تقليدية. ساعدت هذه الخدمة رواد الأعمال على إطلاق مشاريعهم بسهولة، وتوفير فرص جديدة للشباب، وذلك بتقليل التكاليف وتوسيع قاعدة الزبائن.



1. أكِّتب كَلْمَةً (نعم) بجَانِبِ الْمَعْلُومَةِ الصَّحِيحَةِ، وَكَلْمَةً (لا) بجَانِبِ الْمَعْلُومَةِ غَيْرِ الصَّحِيحَةِ فِي مَا يَأْتِي:

- منْ آدَابِ تَقْدِيمِ خَدْمَةِ الطَّعَامِ أَنْ يُقْدَمَ الطَّعَامُ أَوْ لَا لِأَصْغَرِ الضَّيْوِفِ عَلَى الطَّاولَةِ. ( )
- تَنْظِيمُ مَائِدَةِ الطَّعَامِ لِهُ أَهْمِيَّةٌ كَبِيرَةٌ عِنْدَ تَقْدِيمِ الطَّعَامِ. ( )
- يَمْكُنُ أَنْ يَبْدُأَ الضَّيْوِفُ بِتَناولِ الطَّعَامِ قَبْلَ تَقْدِيمِ أَدْوَاتِ الطَّعَامِ لَهُمْ. ( )
- تَرْتِيبُ أَدْوَاتِ الطَّعَامِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ يَدْلُلُ عَلَى احْتِرافِيَّةِ مُقْدِمٍ / مُقدِّمةِ الْخَدْمَةِ. ( )

2. أَفْسُرُ: لِمَاذَا تَعْدُ خَدْمَةُ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ مِنَ الْمَهَارَاتِ الْأَسَاسِيَّةِ فِي الْحَيَاةِ الْيَوْمَيَّةِ؟

.....  
.....  
.....

أَضْعُ دَائِرَةً حَوْلَ رِمْزِ الإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ فِي مَا يَأْتِي:

(1) جَمِيعُ الْطَرِيقِ الْأَتِيَّةِ مِنْ طَرِيقِ خَدْمَةِ الطَّعَامِ فِي الْفَنَادِقِ، بِاستِثنَاءِ خَدْمَةِ:

أ- الفَطُورِ.

ب- المَائِدَةِ.

ج- الْبَوْفِيهِ.

(2) تَوْضُعُ أَدْوَاتِ تَناولِ الطَّعَامِ (الْفَضَّيَّاتُ) عَلَى الطَّاولَةِ:

أ- بِطَرِيقِ عَشْوَائِيَّةٍ.

ب- بِجَانِبِ الْكَأسِ مِباشِرَةً.

ج- عَلَى جَانِبِيِّ الطَّبِقِ.

(3) مِنْ مِيزَاتِ خَدْمَةِ الطَّعَامِ (الْبَوْفِيهِ):

أ- يُقْدَمُ فِيهَا الطَّعَامُ عَلَى الطَّاولَةِ مِباشِرَةً.

ب- يُخْتَارُ فِيهَا الضَّيْفُ طَعَامَهُ بِنَفْسِهِ.

ج- يُقْدَمُ فِيهَا الطَّعَامُ بِاستِخدَامِ الْعَرَبِيَّةِ.



## التوجيه والرشاد المهني:

تُعد خدمة الطعام فرصةً مهنيةً مستقبليةً، وتمثل أساساً مهماً لأيّ شخصٍ يرغبُ في بناء مستقبلٍ مهنيًّا ناجحًّا في مجال العملِ، وإتقانُ هذه الآدابِ يفتحُ أمامَ الطلبةِ فرصاً واسعةً منَ الوظائفِ.

ويُعد تخصصُ الضيافةِ أحدَ التخصصاتِ الدراسية للتعليمِ المهنيِ والتكنولوجيِّ، ويشملُ مجموعةً واسعةً منَ المجالاتِ الفرعيةِ، مثلِ: إدارة الفنادقِ / فنون الطهيِ، وإدارة الطعامِ والشرابِ، وإدارة المُناسباتِ وغيرها، إذ تحتاجُ هذه القطاعاتُ إلى كوادر مُتميزةٍ تمتلكُ باللباقَةِ والاحترافيةِ والإبداعِ، لما تمنحكُه منْ مهاراتِ عمليةٍ ومعرفةٍ تؤهلُهم لدخولِ سوقِ العملِ، مما يتاحُ لهم افتتاحَ مشاريعِهم المستقبليةِ.



## مشروعٌ:

### ترتيبِ مائدةِ الطعامِ

أتعاونُ معَ مجموعتي على إعدادِ نموذجِ عملٍ لمائدةِ طعامٍ مُتكاملٍ، نُراعي فيها ترتيبَ أدواتِ المائدةِ وأطباقِ الطعامِ، وأدابَ خدمةِ الطعامِ.



## المسابقةُ المهنيةُ:

أشاركُ في مسابقةٍ بعنوانِ «نجمُ الخدمةِ المثاليُّ» بإعدادِ لوحةٍ أو عرضٍ تقديميًّا يوضحُ نوعاً منْ أنواعِ الخدمةِ، بإشرافِ معلمٍ / معلّمتٍ، وأحرصُ على القيادةِ والعملِ الجماعيِّ ليتميزَ مشروعُ مجموعتي.