

المهارات المهنية

للمصف الخامس الابتدائي

الترم الثاني 2023-2024

الأسم :-

الفصل :-

تحت إشراف

رئيسة قسم التربية الزراعية

أ) جيهان فاروق

رئيسة قسم المكتبة

أ) منال فاروق

رئيسة الإقتصاد المنزلي

أ) هبة فاضل

التاريخ :-

المحور الثالث

الدرس الأول : بدائل اللحوم

(إقتصاد منزلي)

- يُعد النظام الغذائي المتوازن مفتاحاً لجسم صحي وعقل سليم .

* أهمية الفواكه والخضروات :-

- 1- مصدر ممتاز للألياف وتساعد علي الهضم وتنظم عمل الجهاز الهضمي .
 - 2- تقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب، والوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم .
 - 3- بعض الخضروات الورقية الخضراء تُفيد في السيطرة علي ضغط الدم .
 - 4- تساعد علي الإسترخاء .
- يفضل كثير من الناس اللحوم و المأكولات البحرية والبيض و منتجات الألبان بسبب مذاقها المفضل و البروتينات التي بها .
- تحتوي المنتجات الحيوانية علي دهون غير صحية يمكن أن تسبب الكثير من الأمراض مثل (أمراض القلب و السمنة المفرطة).

- هناك أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضاً عن البروتين الحيواني .

1- النباتيون المتوازنون :- لا يأكلون اللحوم ولكن يأكلون البيض ومنتجات الألبان والعسل .

2- النباتيون الصرف :- (بشكل كامل) لا يأكلون أي منتجات من مصدر حيواني .

*البدائل النباتية للحوم :-

- تحتوي علي البروتين ولكن بنسبة أقل .

أهميته	البديل
- أفضل مصدر للبروتين النباتي وبها دهون صحية و مواد تُسمي مضادات الأكسدة تُقلل من الإلتهابات.	البقول
- بها نسبة عالية من البروتين و الألياف و الفيتامينات و المعادن و مضادات الأكسدة .	الحبوب
- بها نسبة منخفضة من البروتين ولكنها توفر فيتامينات و معادن و ألياف.	الخضروات
- مصدر جيد للبروتين بها فيتامينات و أملاح معدنية و دهون و ألياف مضادات الأكسدة .	المكسرات



الأسئلة

س1) ضع علامة (V) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

- أ) تُعتبر الخضروات الورقية الخضراء نوعاً من البروتين الحيواني . (.....)
- ب) الوجبة الغذائية الصحية لابد أن تحتوي علي البروتين الحيواني والنباتي . (.....)
- ج) الأشخاص المتوازنون يأكلون منتجات الألبان . (.....)
- د) تحتوي المُنتجات الحيوانية علي دهون غير صحية . (.....)

س2) ضع خطأً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) تُعد أفضل مصدر للبروتين النباتي .

1- الخضروات 2- البقوليات 3- اللحوم

ب) الأفرط في تناول يسبب أمراض القلب .

1- الفاكهة 2- الخضروات 3- المُنتجات الحيوانية

ج) الوجبة النباتية صرف تحتوي علي

1- اللحوم 2- الأرز 3- البيض

س3) أكمل الجمل الآتية :-

1- تحتوي علي دهون غير صحية .

2- الأشخاص الذين لا يأكلون اللحوم لكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم

التاريخ :-

الدرس الثاني : الوجبات السريعة والعادات الغذائية

غير الصحية (اقتصاد منزلي)



* إرتفاع تكلفة الوجبات السريعة :-

- تبدو الوجبات السريعة مثل البيتزا و البطاطس المقلية في الإعلانات رائعة وشهية ، يظهر الناس في مبهجين و هم يأكلونها ، وتتميز بأنها سريعة التحضير .

* هذا ما يظهر ، ولكن هل هذا صحيح :-

- تبدو الوجبات السريعة لذيذة بسبب النسبة العالية الموجودة فيها الدهون و السكريات ، وتضيف الكثير من السعرات الحرارية ، ولكنها لن تجعلك تشعر بالشبع طول اليوم .

* السعرات الحرارية :- " هي مقياس (كمية) الطاقة التي تمدنا بها الغذاء".

- كما أن الوجبات السريعة ليست زهيدة الثمن ولكن سعرها مرتفع كما أنها تسبب الكثير من الضرر.

- إتباع نظام غذائي يحتوي علي كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة يضر بصحتك ويسبب لك السمنة .

- تناول الطعمة المقلية باستمرار يسبب أمراض القلب .

- شرب الشاي بعد الأكل يقلل إمتصاص الحديد ويُسبب مرض فقر الدم (الأنيميا) .

- المشروبات الغازية يوجد بها نسبة كبيرة من السكريات تؤدي إلي السمنة و هشاشة العظام وأمراض القلب .

الأسئلة

س1) ضع علامة (V) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

- أ) تُسبب المشروبات الغازية السمنة وهشاشة العظام . (.....)
- ب) تحتوي الوجبات السريعة علي سعرات حرارية منخفضة . (.....)
- ج) من الأساليب الصحيحة في التغذية تناول الشاي بعد الأكل مباشرة . (.....)
- د) تحتوي الوجبات السريعة علي نسبة قليلة من الدهون والأملاح . (.....)

س2) ضع خطأ تحت الإجابة الصحيحة .

أ) الوجبات تحتوي علي نسبة كبيرة من الدهون والأملاح .

1- السريعة 2- المفيدة 3- الصحية

ب) أي مما يأتي من العادات غير الصحية

1- شوي اللحم 2- شرب المشروبات الغازية 3- تناول الفاكهة

ج) من الوجبات السريعة

1- شوي اللحم 2- سندوتشات برجر 3- بطاطش مشوية

س3) أكمل الجمل الآتية :-

أ) البطاطس المقلية من أمثلة الوجبات

ب) تحتوي الوجبات السريعة علي سعرات حرارية

التاريخ :-

الدرس الثالث : المقصف المدرسي

(إقتصاد منزلي)

- تُعد وجبة الغذاء الصحية من الأمور المهمة، فالتلاميذ يحتاجون إلى غذاء يعزز تفكيرهم ويدعم تحركهم بفاعلية ونشاط طوال اليوم .

*المقصف المدرسي:-



- يعمل طاقم المقصف علي التأكد من وجود وجبات داخل المقصف المدرسي .
- يتم عرض الوجبات بشكل ملفت مع توضيح المعلومات المتعلقة بكل وجبة .
- يجب وجود الشهادة الصحية لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين بالمقصف .
- يُعد استخدام اللافاتات الصحية وعرض صور للطعام أو مكوناته أمر ضروري لتوفير الرغبة . في تناول الطعام .
- يجب تقديم الطعام في أطباق ملونة وتغليف بشكل يلفت النظر .
- يجب تخزين الطعام بشكل آمن وسليم و حمايته من المتلوثات والجراثيم .
- يجب الإحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة .
- يحتاج كل نوع من الطعام إلى معاملة خاصة به (ساخن - بارد - مغلف - غير مغلف - مطبوخ) .
- يجب استخدام خزائن زجاجية لحماية الطعام من الحشرات و تغليفه بالورق و أكياس لحمايته .
- فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطبوخة .
- يجب عرض الطعام بشكل جميل وجذاب بطريقة إبداعية .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

- (أ) عند تخزين السلع لابد من وضعها في درجة حرارة مناسبة . (.....)
- (ب) وجود الشهادة الصحية في المقصف غير ضرورية . (.....)
- (ج) يجب حفظ الأطعمة غير المعبأة في أوعية حفظ متخصصة . (.....)
- (د) درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر علي سلامة الطعام . (.....)

س2) ضع خطأ تحت الإجابة الصحيحة .

(أ) يجب وضع الشهادة في المقصف المدرسي .

1- الجامعية 2- البنكية 3- الصحية

(ب) تُعد وجبة الغذاء الصحية من الأمور لصحة التلاميذ .

1- المهمة 2- غير ضرورية 3- الضارة

س3) أكمل الجمل الآتية :-

(نشاط – الصحية)

1- يجب وضع الشهادة في المقصف المدرسي .

2- تؤثر الوجبة الصحية في التلاميذ طوال اليوم .

التاريخ :-

الدرس الرابع : الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

(التربية الزراعية)



*العصائر الطازجة :-

- يحتوي عصير البرتقال الطبيعي علي عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهر والسكر .
- أما عصير الصناعي فهو مصنع من مادة ملونة صحية ولا تحتوي علي فاكهة أو زهور طبيعية .

* خطوات عمل الشراب الطبيعي الطازج :-

- تزرع الفاكهة أو الزهرة في المزارع .
- تباع بعض الزهور و الفواكه في الأسواق .
- تُعصر بعض الفواكه مباشرةً وتُحول إلي عصير .
- يُمكن مزج العصير مع الماء والسكر أو تنقع الزهور في الماء والسكر .

* عصير البرتقال المُعلب :-

- مصنوع من عصير البرتقال و الماء والسكر و المواد الحافظة و يتشابه مع العصير الطبيعي في اللون ولكنه لا يحتوي علي أجزاء من البرتقال و لكنه نفس مذاق البرتقال و لكنه ليس طزجاً .

*الشراب الصناعي :- - النكهة الصناعية أرخص من العصير الطبيعي .

- له مذاق سكري جداً .
- لا يشبه في رائحته أو طعمه الشراب الطبيعي .
- لا تحتوي علي الفاكهة أو الزهرة و لكنه يحتوي علي اللون الصناعي و نكهة صناعية و مواد حافظة لزيادة مدة الصلاحية و ال

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

- (أ) إضافة المواد الحافظة تعمل علي تقليل فترة الصلاحية . (.....)
- (ب) الشراب الصناعي يحتوي علي ألوان ونكهات صناعية . (.....)
- (ج) يتم إضافة المواد الحافظة إلي الشراب الطبيعي . (.....)
- (د) النكهة الصناعية أرخص من العصير الطبيعي (.....)

س2) ضع خطأً تحت الإجابة الصحيحة .

(أ) يتكون الشراب الصناعي من الماء والسكر و

1- فواكه 2- مواد حافظة 3- مواد طبيعية

(ب) إضافة المواد الحافظة بتعمل علي فترة الصلاحية للشراب .

1- تقليل 2- زيادة 3- تقصير

س3) أكمل الجمل الآتية :-

(أ) الشراب لا يحتوي علي فاكهة .

(ب) الشراب الصناعي له مذاق جداً .

التاريخ :-

الدرس الخامس : جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

(تربية زراعية)

* تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المُعلب (في المصنع):-

- تُغسل الفاكهة جيداً .
- تُرسل الفاكهة إلى سيور متحركة خلال آلات لهرس الفاكهة .
- تعسر الفاكهة و تصفي لأزالف القشور والبذور
- يختبر العامل جودة العصير .
- يُسخن العصير لقتل الميكروبات .
- يُضاف إلى العصير الماء والسكر وهو ساخن حتي لا ينفصل عن العصير .
- يتم تعبئة العصير .

* تحضير و تجهيز الشراب الصناعي :-

- تخلط الأطعمة المختلفة للفواكة و الألوان المجهزة في المعمل مع السكر و الماء .
- تعقم الأدوات و الزجاجات لقتل الميكروبات .
- تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك لتتملاً .
- يتم تعبئة العصير في الزجاجات .
- توضع أغطية بإحكام فوق الزجاجات لتجنب التلوث .
- * الإلتزام بالتدابير الصحية أمر ضروري لحماية المشروبات من الفساد .
- * يرتدي عمال المصنع غطاء الشعر وقفازات لحماية المنتج من التلوث .
- * يُستخدم العمال الآلات بحرص تجنب الحوادث .
- * يحرص العمال علي تجنب الحروق عند إستخدام الحرارة العالية .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

- أ) تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الأولى في التصنيع . (.....)
- ب) إرتداء العمال غطاء الرأس والقفازات ضروري لحماية المنتج . (.....)
- ج) يتم تسخين العصير قبل التعبئة لقتل الميكروبات . (.....)
- د) عند تحضير العصير في المصنع يُضاف السكر له و هو بارد . (.....)

س2) ضع خطأً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) لا بد العصير لقتل الميكروبات .

1- تبريد 2- تسخين 3- تجميد

ب) يتم العصير لإزالة البذور و القشور عند صناعته .

1- تسخين 2- تصفية 3- هرس

س3) أكمل الجمل الآتية :-

أ) تُوضع بإحكام فوق الزجاجات لتجنب التلوث .

ب) أول خطوة لتجهيز الشراب الطبيعي المُعلب هي الفاكهة .

التاريخ :-

الدرس السادس : اللبن

(تربية زراعية)

* أهمية اللبن :-

- 1- يحتوي علي كثير من العناصر الغذائية مثل (البروتينات والدهون والفيتامينات و الأملاح المعدنية و الكربوهيدرات).
- 2- يساعد علي النمو وحماية الجهاز المناعي .
- 3- يدخل في الزبادي و الجبن .
- تنتج الابقار والجاموس و الماعز والإبل و الأغنام اللبن .
- مصر من أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم .
- يقوم بعض البائعين بالتلاعب باللبن بإضافة مواد خطيرة إلي اللبن لزيادة كميته أو ليبدو طازجاً .

* يُصبح اللبن مغشوشاً عند إضافة :-

- 1- الماء :- ليس خطيراً ولكنه غش في كمية اللبن .
- 2- الفورمالين :- يُحافظ علي بقاء اللبن كأنه طازجاً و هو مادة حافظة و عند إضافة قليل من حمض كبريتيك مركز تظهر حلقة زرقاء علي اللبن الذي به الفورمالين .
- 3- النشا :- تُضاف إلي اللبن لتعديل قوامه بعد نزع المادة الدهنية منه .

* هل اللبن الذي تتناوله سليماً ؟

- إنتبه إلي طعم و رائحة اللبن للتأكد انه طازج وصحي ويتحول اللبن الفاسد إلي اللون الأزرق عند إضافة قليل من (اليود) إليه .
- تحقق من تاريخ إنتهاء الصلاحية .
- إختبر اللبن بتركه 15 دقيقة حتي يتخثر إذا وجدت رواسب متجمدة فهذا يعني أن اللبن غير طازج أما إذا كانت الرواسب دهنية فهذا يعني أن اللبن جيد .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

- أ) التأكد من تاريخ الصلاحية منتجات الألبان من الأمور الضرورية . (.....)
- ب) لا نحتاج إلي اللبن عند صناعة الجبن والزبادي . (.....)
- ج) الفورمالين مادة حافظة قوية و قد تكون ضارة . (.....)
- د) مصر من أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم . (.....)
- و) يجب التأكد من طعم و رائحة اللبن للتأكد من انه طازج و صحي . (.....)

س2) ضع خطأ تحت الإجابة الصحيحة .

أ) يتم غش اللبن بإضافة إليه لزيادة كميته .

1- الماء 2- الجبن 3- السكر

ب) يتحول اللبن الفاسد للون عند إضافة القليل من اليود .

1- الأزرق 2- الأحمر 3- الأخضر

ج) يتو إضافة للألبان و هي مادة حافظة قوية و قد تكون ضارة .

1- الثلج 2- الفورمالين 3- النشا

د) يُصبح اللبن مغشوشاً عند إضافة

1- الفورمالين 2- الماء 3- 1 و 2 معاً

التاريخ :-

الدرس السابع سلامة الطعام و حفظه

(تربية زراعية)

* من طرق حفظ الطعام في البيت والمصنع :-

- 1- التجفيف
 - 2- التجميد
 - 3- البسترة (التسخين لقتل الميكروبات)
 - 4- التمليح
 - 5- التعليب
 - 6- المواد الحافظة
- غالباً ما تُضيف المصانع مواد حافظة مثل (حمض الستريك – حمض الأسكوربيك – النترات – الكبريت)
ولذلك لجعل الأطعمة تدوم لفترة طويلة .
- يتسبب حدوث أخطاء في حفظ الطعام في نمو البكتريا أو عفن الطعام و يؤدي إلى الإصابة بالأمراض .

* ممارسات لسلامة الطعام :-

- يجب التأكد من تاريخ إنتهاء الصلاحية بعد هذا التاريخ ل يمكن ضمان سلامة المنتج و جودته .
- في حالة حدوث أي شكوي من المنتج يجب الإتصال ب(جهاز حماية المستهلك)الذي يُرسل مفتشين إلى المصنع لمعرفة ماذا حدث وتوقيع عقوبة علي المصنع .
- * أغسل الخضروات و الفاكهة جيداً وجففها .
- * التجفيف يُزيل الرطوبة من الأطعمة حتي لا تنمو عليها البكتريا أو العفن ويتم عن طريق (الهواء – الشمس – درجة حرارة مرتفعة في الفرن) .
- * يُستخدم الملح والخل في تحضير المخللات السريعة .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

- أ) التجفيف و التجميد و التمليح من طرق حفظ الطعام . (.....)
- ب) يقوم جهاز حماية المستهلك بمعاينة المصنع المخالف . (.....)
- ج) يجب التأكد من تاريخ صلاحية الأطعمة و خاصة الألبان . (.....)
- د) من أمثلة المواد الحافظة حمض الستريك و حمض الأسكوربيك . (.....)
- و) يُستخدم الملح و الخل في تحضير المخللات السريعة . (.....)

س2) ضع خطأً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) يُعد التمليح من طرق حفظ

1- الحلوي 2- الطعام 3- الورق

ب) عملية تقوم بها لإزالة الرطوبة من الأطعمة

1- التجميد 2- التمليح 3- التجفيف

ج) الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام تؤدي إلى

1- زيادة جودته 2- نمو البكتريا به 3- زيادة كميته

د) تُضيف المصانع مواد حافظة للطعام مثل

1- حمض الستريك 2- الخل 3- الماء

التاريخ :-

الدرس الثامن : تفادي المخاطر أثناء العمل

(تربية زراعية)

- يجب علي العمال في المصنع إستخدام الآلات الثقيلة والتعامل مع الأجهزة الكهربائية بطريقة أمنة .

*إرشادات ضرورية أثناء العمل :-

1- إرتداء نظارات واقية للعينين :

- يجب إرتداء نظارات لحماية الأعين عند التعامل مع الخشب لحماية العين من نشارة الخشب
وتجنباً لأي سوائل و ألون متناثرة .

2- أبق عينك بعيداً عن الشفر أو الحواف الحادة :-

- يجب عدم وضع اليد بالقرب من شفرة أو ريشة مثقب و أن تبعد اليد عن الأجزاء الحادة ونطلب
المساعدة من شخص بالغ إذا كانت الأدوات ثقيلة .

3- إستخدام الشاكوش بتأن :-

- يجب أن تكون حذراً عند إستخدام الشاكوش و إستخدام المسامير لتثبيت العمل نبدأ بدق
المسمار دقاً خفيفاً في البداية ثم نبعد اليد و ندق باقي المسمار .

4- كن حذراً عند إستخدام الأدوات الكهربائية :-

- كن حذراً عند إستخدام المثقاب و أدوات الصنفرة و لا تضعها بالقرب من الماء وعند تغيير
أي ريشة المثقب تأكد أنه غير موصلة بالكهرباء .

5- أحرص علي تهوية مكان العمل :-

- عند القيام بأعمال الطلاء أو الغراء أحرص غلي فتح النوافذ وضع مروحة للتهوية لأن الأبخرة
المتصاعدة من الطلاء الضارة .

الأسئلة

س1) ضع علامة (V) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

- (أ) يجب وضع مثقاب و الأجهزة الكهربائية بالقرب من الماء . (.....)
- (ب) يجب الحذر عند إستخدام الشاكوش . (.....)
- (ج) عند طلاء غرفة يجب أن تكون النوافذ والأبواب مغلقة . (.....)
- (د) يجب علي العمال التعامل مع الأجهزة الكهربائية بطريقة آمنة . (.....)

س2) ضع خطأ تحت الإجابة الصحيحة .

- (أ) يتم إستخدام النظارات الواقية عند القيام ب
1- شرب الماء 2- عمل العصير 3- أعمال النجارة
- (ب) عند تغيير ريشة المثقب يجب أن نقوم
1- فصل الكهرباء 2- تشغيل الكهرباء 3- وضعه بجانب الماء
- (ج) يجب وضع في الغرفة للتهوية عند القيام بالطلاء
1- سخان 2- المروحة 3- مدفأة

التاريخ :-

الدرس التاسع :- الإسعافات الأولية و حالات الطوارئ

(تربية زراعية)

* خطوات الإسعافات الأولية :-

- 1- تقييم الوضع :- تحقق من نوع إصابة الشخص هل المصاب في وعيه ؟ هل ينزف ؟
- 2- التخطيط للتدخل :- إذا كانت الإصابة خطيرة إتصل برقم 123 لإستدعاء سيارة الإسعاف
وفكر ماذا تفعل حتي تصل سيارة الإسعاف ؟
- 3- تقدير الوضع :- أعد الفحص لتعرف هل هناك ما يجب أن تقوم به ؟
- 4- تقديم الإسعافات الأولية :- عالج الإصابات والجروح البسيطة بإستخدام حقيبة الإسعافات الأولية .

* كيف يتم وقف النزيف :-

- 1- أضغط بقوة علي الجرح بقطعة من القماش النظيف .
- 2- نظف الجرح.
- 3- أرفع الطرف المجرّح إلي أعلى فوق القلب .
- 4- ضمد الجرح .

* كيفية الإفاقة إذا كان الشخص فاقداً للوعي و لكنه يتنفس :-

- 1- ضع الذراع القريب منك في شكل زاوية قائمة .
- 2- أثن الركبة و الذراع البعديتين عنك، وضع يده الآخري علي الخد المعاكس .
- 3- إستخدم الالركبة البعيدة لتدوير المصاب بإتجاهك مع دعم رأسه باليد .
- 4- قم بإمالة الرأس بلطف قليلاً إلي الخلف و إرفع الذقن لفتح مجري الهواء .



الأسئلة

س1) ضع علامة (V) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

- أ) يجب الإتصال 123 لإستدعاء الإسعاف عند الإصابات الخطيرة . (.....)
- ب) يجب القيام بالإسعافات الأولية حتي كانت الإصابة خطيرة . (.....)
- ج) نستخدم وضع الإفاقة إذا كان الشخص المصاب ينزف بشدة . (.....)
- د) خطوة تقدير الوضع هي أول خطوات تقديم الإسعافات الأولية . (.....)
- و) لا يمكن مساعدة شخص فاقد للوعي ويتنفس . (.....)

س2) ضع خطأً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) يتم وضع الشخص في وضعية الإفاقة .

1- المصاب بالنزيف 2- فاقد الوعي 3- المصاب بالصداع

ب) الضغط بقوة علي الجرح بقطعة قماش نظيفة من خطوات

1- علاج الصداع 2- إيقاف النزيف 3- إفاقة المريض

ج) يمكن مساعدة الشخص المصاب بكل ما يأتي ماعدا

1- الإتصال بسيارة الإسعاف 2- تسهيل تنفسه 3- الإبتعاد عنه بسرعة

التاريخ :-

الدرس العاشر : دكتور محمد أحمد غنيم

(مكتبة)

- * درس الدكتور محمد غنيم الطب في جامعة القاهرة .
- * تخصص في جراحة المسالك البولية (الجهاز البولي) .
- * عمل في مراكز طبية في المملكة المتحدة و أمريكا .
- * عمل استاذاً في جامعة المنصورة .
- * أسس مركز أمراض الكلى و المسالك البولية في جامعة المنصورة .
- * قدم المركز خدمات طبية مجانية لآلاف المرضى .
- * يقدم المركز الخدمات التعليمية للأطباء في العالم .
- * قامب إجراء عملية لزراعة الكلى في مصر عام 1976 .
- * يستخدم المركز أحدث الأجهزة في العالم .
- * حصل د. محمد غنيم على كثير من الجوائز العالمية .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

1) درس الدكتور محمد غنيم في جامعة القاهرة . (.....)

2) أسس د. محمد غنيم مركزل أمراض الكلى في جامعة المنصورة . (.....)

س2) ضع خطأ تحت الإجابة الصحيحة .

أ) درس د. محمد غنيم فجامعة القاهرة .

1- الهندسة 2- الطب 3- المحاماة

ب) أسس د. محمد غنيم مركز لأمراض الكلى في

1- المنصورة 2- القاهرة 3- أمريكا

التاريخ :-.....

الدرس الحادي عشر : المستكشف النشط (لويز ايمانويل)

(مكتبة)

- * السيدة لويز ايمانويل طاهية ومزارعة .
- * درست التنمية الاقتصادية في جامعة براون في الولايات المتحدة الأمريكية .
- * تستضيف فعاليات متخصصة في عملية الطهى الصحى و اللذيذ .
- * تحرص على استخدام المكونات الطازجة في الطهى .
- * منحت لقب أفضل مزارع شاب عام 2018 .

ممارسة تذكّر أن :-

- الافراط في تناول الملح يسبب ارتفاع ضغط الدم و أمراض القلب .
- كثرة تناول السكر يزيد من فرصة الإصابة بمرض السكرى .
- كثرة تناول الدهون مثل الزبدة والسمن تسبب أمراض القلب .
- الافراط في تناول الطعام يسبب السمنة وزيادة الوزن .
- ممارسة الرياضة تحمى الجسم من الأمراض .
- الطعام الصحى مفيد للفرد و البيئة و الوطن .

الأسئلة

س1) ضع علامة (V) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

- (أ) الإفراط في تناول الطعام يسبب السمنة و زيادة الوزن . (.....)
(ب) ممارسة الرياضة تحمى الجسم من الأمراض . (.....)

س2) ضع خطأ تحت الإجابة الصحيحة .

أ) كثرة تناول السكر يزيد من فرصة الإصابة بمرض

- 1- السكرى 2- فقر الدم 3- القلب

ب) لويز ايمانويل هي

- 1- دكتورة 2- طاهية و مزارعة 3- مهندسة

التاريخ :-

المحور الرابع

الدرس الأول :- تصميم وتنسيق حديقة

(تربية زراعية)

*أهمية الحدائق:-

- مشاهدة المناظر الخلابة وإستنشاق الهواء العليل .
- الجلوس فيها للراحة .
- تجعلنا نشعر بالهدوء و السعادة .



* عناصر الحديقة الجميلة :-

1- إختيار الطراز (التصميم) :-

- إختيار طراز يتناسب مع المباني و البيئة المحيطة و تحديد الغرض من الحديقة و هل هي عامة

أم خاصة ؟ هل الغرض منها الإسترخاء أم إنتاج الطعام ؟

2-إنشاء مساحات مختلفة :-

- وضع عناصر مختلفة مثل : اللمرات و البرجولات في تصميم الحديقة و عمل نافورة تُصدر أصواتاً

تبعث الإسترخاء و الهدوء .

3- إختيار النباتات و الأشجار والشجيرات :-

- يجب التعرف علي نوع التربة الموجودة بالحديقة .
- يجب معرفة نوع النباتات و الأشجار التي تنمو بشكل أفضل في مناخ المنطقة الموجود بها الحديقة و كمية الشمس التي نريدها .
- تحديد الأماكن التي ستصل إليها الشمس بالحديقة .
- الأخذ في الإعتبار حجم النباتات عندما تنمو فلا نزرع شجرة طويلة بالقرب من مبني صغير .

* إختيار ألوان النبات :-

- (3-1) لون لكل قسم من أقسام الحديقة .
- الألوان الباردة :- (الأزرق و الأخضر) تبعث علي الإسترخاء .
- الألوان الدافئة :- (الأحمر – البرتقالي – الأصفر) تبعث علي الحديقة الحيوية والنشاط .

التاريخ :-

الدرس الثاني : تصميم العلامة التجارية

و طرق عرض السلع (مكتبة)

* تطوير العلامة التجارية :-

- عندما يريد شخص اطلاق منتج جديد في الأسواق يجب أن يحمل هذا المنتج اسماً، ويجب أن يظهر للعملاء ما يتميز به هذا المنتج ؛ ولذلك يجب تصميم علامة تجارية قوية يتعرف عليها العملاء و يثقون فيها .

* مبادئ التصميم الجيد للعلامة التجارية :-

- 1) بسيط: استخدم رسالة واحدة و واضحة و قليل من الألوان .
- 2) بارز: لا مثيل هو لا ينسى.
- 3) ملائم : مناسب لأختيار العملاء.
- 4) قابل لإعادة تصميمه :سهولة معالجة الصور على نحو جيد لأى حجم أو لون .

* إن هوية العلامة التجارية :- هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك .

- اللون والطباعة و الأسلوب في العلامة التجارية :-

- يؤدي اللون و الطباعة و الأسلوب أدواراً مهمة في تصور العلامة التجارية .

* التسوق البصرى وطرق عرض السلع :-

- يمكن أن تؤثر طريقة عرض المنتج في كيفية رؤية الناس للعلامة التجارية وتشجيع العملاء على الشراء.
- يعد أسلوب الهرم هو الأسلوب المستخدم في ترويج السلع حيث يتم وضع أكبر عنصر في المنتصف مع وضع العناصر الأصغر حوله على شكل هرم .
- يمكن استخدام الأضواء و الألوان و العلامات للفت الانتباه الى منتج معين .

الأسئلة

س1) ضع علامة (V) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

- أ) من مميزات التصميم الجيد للعلامة التجارية أن يكون بسيطاً وملائماً . (.....)
- ب) ليس من الضروري تصميم علامة تجارية قوية للمنتج . (.....)
- ج) يعد أسلوب الهرم هو الأسلوب الأكثر استخداماً في ترويج السلع . (.....)
- د) يؤدي اللون والطباعة أدواراً مهمة في تصور العلامة التجارية . (.....)
- و) يمكن أن تؤثر طريقة عرض المنتج في تحفيز العملاء على الشراء . (.....)
- هـ) تستخدم الأضواء والألوان و لعلامات لفت الانتباه الى منتج معين . (.....)
- ح) هوية العلامة التجارية هي الطريقة التي يري بها العالم شركتك . (.....)

س2) ضع خطأً تحت الإجابة الصحيحة :

- أ) لابد أن يكون تصميم العلامة التجارية
1- صعب 2- بسيط 3 - غير ملائم
- ب) الأسلوب الهرمي لعرض السلع توضع
1- الأكبر حجماً في المنتصف 2- الأصغر حجماً في المنتصف 3- في أى مكان
- ج) يمكن استخدام التسوق مثل الأضواء التي تجذب انتباه العملاء .
1- البصرى 2- السمعى 3- القلبى

التاريخ :-

الدرس الثالث : عناصر العرض المسرحي

(مكتبة)

* الأضاءة :-

- تستخدم الأضاءة بعدة طرق، وذلك اعتماداً على الزاوية التي تم ضبطها أو اللون أو السطوع (شدة الضوء) .
- تشير الأضاءة الى وقت معين أو مكان معين .
- يمكن استخدام الضوء للتركيز على شخصية أو نشاط أو عنصر معين .
- الضوء الأزرق يوفر تأثيراً هادئاً أو ليلياً على المسرح ، والأضاءة لمنخفضة تعطى شعوراً بالغموض .

* الديكور :-

- يتضمن تصميم المشهد و الأثاث المستخدم و الأكسسوارات و المناظر و المنصات المرتفعة ، و مكان دخول و خروج الممثلين .

* الصوت و الموسيقى :-

- تستخدم العروض المؤثرات الصوتية أو الموسيقية في انتاجها ، و يجب أن يتم اختيارها بعناية لتعزيز العمل الفني ، و الصوت يخلق حالة مزاجية و جو معين مثل صوت العصافير للشعور بالوجود في الحديقة .

* تصميم الأزياء :-

- الملابس و الشعر المستعار و الأكسسوارات و مستحضرات التجميل لها تأثير بصري كبير للمساعدة في وصف الشخصيات أو الإشارة الى حقبة (فترة) من التاريخ حدث فيها هذا العمل المسرحي .

الأسئلة

س1) ضع علامة (V) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

- (أ) يمكن استخدام الضوء للتركيز على شخصية أو نشاط معين . (.....)
- (ب) الأزياء تشير الى فترة تاريخية حدث فيها هذا العمل المسرحى . (.....)
- (ج) ليس للصوت أو الموسيقى تأثير فى العمل المسرحى . (.....)
- (د) الديكور يتضمن تصميم مشهدوالأثاث المستخدم و المناظر. (.....)
- (و) مستحضرات التجميل لها تأثير بصرى كبير فى وصف الشخصيات . (.....)

س2) ضع خطأً تحت الإجابة الصحيحة .

(أ) يتضمن تصميم مشهد و الأثاث المستخدم والمناظر

1- الديكور 2- الأزياء 3- الأضياء

(ب) يمكن استخدامها للتركيز على شخصية أو نشاط معين

1- الديكور 2- الأضياء 3- الأزياء

(ج) تشير الى حقبة تاريخية حدث فيها هذا العمل المسرحى

1- الديكور 2- الأضياء 3- الأزياء

التاريخ :-

الدرس الرابع :- فن التطريز

(إقتصاد منزلي)



- يُعد التطريز حرفة تقليدية (قديمة) لتزين القماش باستخدام الإبرة والخيط أو أي مواد آخري مثل (اللؤلؤ أو الترتز) .

- تُستخدم لتزين المنسوجات لأغراض زخرفية وإيصال أفكار معينة منذ ظهور منذ ظهور المجتمعات الأولى قديماً .

- التصميمات المُطرزة المصرية مستوحاة من الطبيعة والحياة اليومية والقيم والرموز القديمة و هي جزء من الثقافة و التراث .

* فن التطريز :-

- يُعرف بفن الرسم بالإبرة علي القماش باستخدام الخيوط المتنوعة حيث يتم إستخدام الغرز لرسم التصميمات المختلفة علي القماش ويمكن أيضاً المزج بين أنواع الغرز المختلفة لرسم تصميم مميز .

* غرزة السراجة :-



- هي غرزة الخياطة الرئيسية البسيطة .
 - تكون علي شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية .
 - تستخدم في تزيين الملابس والمفارش وفي خياطة قطع القماش مع بعضها البعض وإصلاح الملابس .
- * غرزة الفرع :-**



- تُعتبر من الغرز الأكثر شيوعاً .
- تكون علي شكل خط رفيع .
- تستخدم لتحديد الأشكال المطرزة مثل الأزهار حيث إنها الغرزة المثالية لتحديد فراغ وحدة زخرفية تمهيداً لحشوها .

الأسئلة

س1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

- (أ) فن التطريز حرفة تقليدية لتزيين القماش باستخدام إبرة و خيط . (.....)
- (ب) تُستخدم فن التطريز لتزيين المنسوجات لأغراض زخرفية . (.....)
- (ج) فن التطريز حرفة حديثة لتزيين القماش والمنسوجات . (.....)
- (د) تُعد عُرزة الفرع من العُرز الأكثر شيوعاً . (.....)
- (و) التصميمات المطرزة المصرية مستوحاة من الطبيعة و الحياة اليومية . (.....)

س2) ضع خطأً تحت الإجابة الصحيحة .

(أ) حرفة تقليدية لتزيين القماش باستخدام إبرة و خيط تُسمى

1- النجارة 2- فن التطريز 3- الطلاء

(ب) يمكن تطريز القماش بكل ما يأتي ماعدا

1- المسطرة 2- الخيط 3- الإبرة

(ج) من أنواع العُرز الخياطة المستخدمة

1- السراجة 2- الفرع 3- الإثنان معاً

(د) يمكن إستخدام لتزيين و تطريز القماش

1- العُرز 2- الشاحن 3- الحديد

(و) عُرزة السراجة تكون علي هيئة خطوط متساوية ز

1- متقطعة 2- كاملة 3- مستقيمة

التاريخ :-

الدرس الخامس : (نجيب محفوظ)

مكتبة

- * ولد الأديب (الكاتب) العالمى نجيب محفوظ فى حى الجمالية فى مدينة القاهرة .
- * هو مؤلف وروائى (كاتب روايات وقصص) مصرى من أهم ادباء العرب .
- * تخرج فى كلية الآداب جامعة فاروق (القاهرة) .
- * كان نجيب محفوظ يؤمن بأهمية القراءة .
- * كتب نجيب محفوظ أكثر من 100 قصة قصيرة و 30 رواية .
- * اول رواية له هى (حكمة خوفو) .
- * جسد روح المجتمع المصرى فى رواياته .
- * تم اقتباس (أخذ) أكثر من 30 قصة من أعماله لتصبح أفلاما .
- * حصل على العديد من الجوائز فى مصر .
- * هو أول كاتب عربى يحصل على جائزة نوبل فى الآداب .

التاريخ :-

الدرس السادس : المستكشف النشط (د. توتيلو مودومبا)

(مكتبة)

- * الدكتور (توتيلو مودومبا) هو عالم أحياء حاصل على جوائز في مجال الحفظ الحيوى (الحفاظ على الكائنات الحية) .
- * حصل على الدكتوراه في مجال الثروات السمكية والحياة البرية .
- * تركزت أبحاثه في تحديد التهديدات الرئيسية للأسد الأفريقي في أوغندا .
- * تصنف الأسود بأنها حيوانات مهددة بالانقراض .
- * نشر أعماله في أفلام وثائقية عن الحياة البرية .
- * أسس جمعية لأزالة المصائد السلكية والفخاخ للحيوانات .
- * استخدم أسلاك المصائد في صنع قطع فنية على شكل حيوانات مثل : (الأسود والزرافات) .
- * ان تحويل شئ ضار الى أشكال جميلة شئ رائع و ممتع .

الأسئلة

س1) ضع علامة (V) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

- أ) ولد الأديب نجيب محفوظ في مدينة القاهرة . (.....)
- ب) كان الأديب نجيب محفوظ يؤمن بأهمية القراءة . (.....)
- ج) تخرج نجيب محفوظ في كلية الطب جامعة فاروق (القاهرة) . (.....)
- د) تصنف الأسود بأنها حيوانات مهددة بالانقراض . (.....)
- و) تحويل شئ ضار الى أشكال جميلة شئ رائع وممتع . (.....)

س2) ضع خطأ تحت الإجابة الصحيحة .

أ) ولد الأديب العالمي نجيب محفوظ في مدينة

1- الأسكندرية 2- القاهرة 3- السويس

ب) حصل توتيلو مودومبا على الدكتوراة في مجال الثروة

1- السمكية 2- المعدنية 3- الحيوانية

ج) تصنف بأنها حيوانات مهددة بالانقراض .

1- العصفور 2- الفئران 3- الأسود

د) أول كاتب عربي يحصل على جائزة نوبل في الآداب

1- مجدى يعقوب 2- نجيب محفوظ 3- لويز ايمانويل