

# عالم سلسلة

في

## المهارات المهنية

# 4



الصف الرابع الابتدائي

الفصل الدراسي الثاني

إعداد سماح النجار

إهداء إلى روح هديقتي

نهى محمود عبد المعبود



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



## المهارات المهنية

الصف الرابع الابتدائي

الفصل الدراسي الثاني

إهداء إلى.....

كل من علمني حرفا، لكل من ساندني ودعمني فكانت كلمات نورا في عتمة اليأس، إلى طلابي وطالباتي الأعزاء  
اللهم اجعله حجة لي يوم ألقاك

سماح النجار

## المحور الثالث

### الصحة والسلامة للجميع



## الدرس الأول وجبة غذائية متوازنة

### تحقيق التوازن في طعامك اليومي

عند إعداد طبق من الكشرى فإن ذلك الطبق يتألف من العدس و الحمص و البصل و الطماطم و الأرز و المكرونة إلى جانب طبق من السلطة فيعتبر ذلك وجبة متوازنة



### الوجبة الغذائية المتوازنة

- هي وجبة تحتوي وتتضمن مجموعة متنوعة من أصناف الطعام وبكميات معينة
- يجب أن تضم الوجبات الغذائية الثلاث الرئيسية أصناف متنوعة من الطعام كذلك الوجبات الخفيفة.
- الوجبات الخفيفة ← هي الوجبات التي تناولها عندما نشعر بالجوع بين الوجبات الرئيسية

### الخضروات والفواكه

تعد جزءا مهما من النظام الغذائي ويجب تضمينها في كل وجبة غذائية وتناول كميات منها

### الحبوب الكاملة

- نجدها في الخبز الأسمر (القمح الكامل) - البرغل - الأرز البني - الحمص وهي مهمة
- عند تناول طبق من المحاشي مع الدجاج نجد الحبوب داخل الخضروات المحشوة
- يجب اختيار الحبوب الكاملة في الوجبات قدر المستطاع

### الرياضة

- ممارسة التمارين الرياضية مفيدة ويجب أن تمارس نشاط البدني و الرياضي يوميا لمدة ساعة واحدة على الأقل
- يمكن أن يكون النشاط الرياضي مثل ركوب الدراجة أو المشي بعد تناول العشاء أو نشاطا نقوم به مع الأسرة

### اللحوم

- يجب تناول اللحوم الخالية من الدهون

- يجب شرب ماء نظيفا و يوصى المتخصصون شرب على الأقل ٨ أكواب من الماء يوميا
  - نحتاج إلى المزيد من الماء أثناء الطقس الحار أو أثناء ممارسة النشاط البدني
- يجب تناول كميات أقل من الحلوي مثل البسكويت وقوالب الحلوى و السكر



- يجب إختيار الأطعمة غير المقلية بالزيت
- عدم إضافة الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح إلى طعامك
- يجب تناول المشروبات الطبيعية الطازجة
- يجب الحرص على الطعام المتوازن حتى نتمتع بصحة جيدة

- عبارة عن هرم نضع فيه أصناف وأنواع الأطعمة التي نحتاج إليها بكميات (كبيرة) في أسفل الهرم
- أما الأنواع التي نحتاج إليها بكميات (أقل) فتوجد في أعلى قمة الهرم

ردد معي

لا اله الا انت سبحانك اني كنت من الظالمين



## تدريبات الدرس الأول

## السؤال الأول

أكمل العبارات الآتية بكلمة مناسبة:

- ١- الوجبة الغذائية المتوازنة تحتوي على مجموعة متنوعة من.....بكميات.....
- ٢- يفضل تناول اللحوم الخالية من.....
- ٤- يوصى المتخصصون بشرب..... أكواب مياه يوميا
- ٥- تعد.....و..... جزءا مهما من نظامك الغذائي
- ٦- توجد الحبوب الكاملة في.....و.....و.....
- ٧- يجب الحرص على تناول نظام غذائي.....

٨- يفضل ممارسة الرياضة لمدة ..... يومياً

٩- ينصح بتناول كميات قليلة من .....

١٠- ينصح بعدم اضافة الكثير من ..... و..... والملح إلى الطعام.

### السؤال الثاني

ضع علامة (✓) أو علامة (x) أمام العبارات الآتية:

- ١- الوجبات الخفيفة هي الوجبات الثلاثة الرئيسية. (.....)
- ٢- يمكن أن تتضمن وجبتك الغذائية صنف واحد من الطعام. (.....)
- ٣- نجد الحبوب الكاملة في اللحوم. (....)
- ٤- يفضل تناول الأطعمة المقلية بالزيت. (....)
- ٥- نحتاج لشرب الكثير من الماء في الطقس الحار وأثناء التمرينات الرياضية. (....)
- ٦- عند تناول طبق الدجاج مع المحاشي نجد الحبوب داخل الخضروات المحشوة. (....)
- ٧- يفضل أن يتناول كميات كثيرة من الحلويات. (....)
- ٨- ينصح بتناول كميات قليلة من الخضروات والفواكه. (.....)
- ٩- الوجبة الغذائية المتوازنة هي التي تشمل مجموعة متنوعة من أصناف الطعام وبكميات معينة. (.....)
- ١٠- يجب أن نضع في طعامنا الكثير من الزبدة. (.....)
- ١١- من الطعام غير الصحي اللحوم الخالية من الدهون. (.....)
- ١٢- تعد الفاكهه والخضروات جزءا مهما من نظامك الغذائي. (....)
- ١٣- الحبوب الكاملة موجودة في الخبز الأسمر والبرغل. (.....)
- ١٤- الاعتماد على الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات تؤدي إلى مخاطر صحية عديدة. (.....)
- ١٥- الحبوب الكاملة موجودة في الخبز الأسمر والبرغل. (....)

### السؤال الثالث

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- يجب تناول وجبة بها طعام .....  
( أ ) متوازن (ب) متنوع (ج) متوازن ومتنوع
- ٢- من المهم شرب ماء .....  
( أ ) غير نظيف (ب) نظيف (ج) ملوث
- ٣- يجب تناول كمية قليلة من .....  
( أ ) السكاكر (ب) الحلويات (ج) كلاهما.
- ٤- الوجبات الخفيفة هي التي نتناولها عند تشعر بالجوع .....  
( أ ) قبل وجبات (ب) بعد الوجبات (ج) بين الوجبات
- ٥- يجب ممارسة الرياضة لمدة ..... يومياً.  
( أ ) خمس ساعات (ب) عشر ساعات (ج) ساعة واحدة

## الدرس الثاني

### أنواع العناصر الغذائية

← من أمثلة العناصر الغذائية

١- الكربوهيدرات ٢- الفيتامينات ٣- البروتينات ٤- الألبان ٥- الأملاح المعدنية ٦- الدهون



#### الكربوهيدرات

تتضمن على الكربوهيدرات والنشويات

تجد النشويات في «الأرز والبطاطس والسكريات

تجد السكريات بشكل طبيعي في «الفواكه والعسل طبيعي

يتم تحويل الكربوهيدرات إلى سكر جلوكوز الذي يزودنا بالطاقة عن طريق الجهاز الهضمي



#### البروتينات

تعمل على بناء الأنسجة وتجديد التالف منها

توجد في اللحوم - الأسماك - الألبان - البيض - المكسرات - البقوليات

#### الفيتامينات

تحافظ على مناعة الجسم ومقاومة الأمراض

فيتامين A يقوى النظر ويوجد في البيض والسمك

فيتامين C يعزز مناعة الجسم ومحاربة الأمراض يوجد في الخضروات



#### الألياف

مهمة في عملية الهضم وضبط مستويات السكر

تجدها في الحبوب الكاملة - البقوليات - الخضروات - الفواكه

#### الأملاح المعدنية

الكالسيوم ««« الذي يحافظ على صحة العظام والأسنان ويوجد في اللبن والخضروات الخضراء

الحديد ««« يعتبر عنصر مهم للدم ومجده في اللحوم الحمراء وأنواع من الخضروات



### الدهون

مصدر للطاقة وامتصاص الفيتامينات  
 توجد دهون صحية في المكسرات - البذور - الزيتون - الأفوكادو - السمك  
 يمكن الحصول على كميات قليلة من الدهون في اللحوم والألبان



### الماء

يمثل ٦٠% من وزن الجسم يساعد في التخلص من السموم  
 و امتصاص الفيتامينات



### الألبان

يعتبر اللبن ومنتجات الألبان مثل (الجبن - القشدة - الزبادي)  
 وتعتبر الألبان أحد المصادر الغذائية المهمة جدا لأنها تحتوى على الكثير  
 من العناصر الغذائية

### ردد معي

اللهم انك عفو كريم تحب العفو  
 فاعف عنا يا الله





## تدريبات الدرس الثاني

**السؤال الأول** ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- تعتبر منتجات الألبان من أحد المصادر الغذائية المهمة. (....)
- ٢- يمثل الماء ٩٠٪ من وزن أجسامها. (....)
- ٣- يساعد الكالسيوم على الحفاظ على صحة الأسنان والعظام. (....)
- ٤- يساعد فيتامين A على تقوية النظر. (....)
- ٥ - يعتبر الحديد عنصرا مهما للدم. (....)
- ٦- توجد البروتينات في الأسماك واللحوم. (....)
- ٧- تعتبر الدهون مهمة لعملية الهضم. (....)
- ٨- يتوفر السكر بشكل طبيعي في بعض الفواكه والعسل. (....)
- ٩- تعتبر الدهون مصدر للحصول على الطاقة. (....)
- ١٠- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل الكربوهيدرات إلى سكر الجلوكوز. (....)

**السؤال الثاني** أكمل العبارات الآتية مستخدما بنك الكلمات:

( الألياف - البروتينات - فيتامين C - الأملاح المعدنية - السموم )

- ١- تعمل ..... علي ضبط مستويات السكر
- ٢- يساعد الماء الجسم على التخلص من .....
- ٣- ..... يساهم في تعزيز مناعة الجسم ومحاربة الأمراض.
- ٤- من أمثلة ..... الكالسيوم والحديد
- ٥- تعمل ..... علي بناء الانسجة وتجديد التالف منها.

**السؤال الثالث** اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- ١- تساعد ..... على امتصاص الفيتامينات. (الماء - السكريات - الدهون)
- ٢- من أمثلة الكربوهيدرات ..... ( الفواكه - الحبوب - الألبان )
- ٣- نجد عنصر الحديد في ..... ( الفواكه - اللحوم الحمراء - الزيتون )
- ٤- تحتوى اللحوم والأسماك والألبان على كمية كبيرة من ..... (الماء - الألياف - البروتينات)
- ٥- نجد ..... في الحبوب الكاملة والبقوليات. (الأملاح المعدنية - الألبان - الدهون)

## الدرس الثالث نظام غذائي صحي



### الطعام الصحي الجيد

هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من:

- ١- الفيتامينات والمعادن و منها الخضروات داكنة اللون والفواكه
- ٢- الحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات ومنتجات الألبان واللحوم الخالية من الدهون

### الطعام غير الصحي

مثل الوجبات السريعة أو المشروبات التي تحتوي على كميات من الملح أو الدهون أو السكر وهي أطعمة غير صحية

### ماذا يحتاج الأطفال؟

يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لمساعدة أجسامهم على النمو لذلك اهتمت الدولة بصحتهم في المدارس ونموهم السليم من خلال مبادرات في المدارس لحماية صحتهم يجب أن يشمل نظامهم الغذائي على الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات

### أمثلة للأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية

#### طبق الكشري

يحتوي على الأرز و المكرونة وهي من الحبوب الكاملة \_تعتبر البقوليات (كالعدس) من البروتينات الطماطم والبصل من الخضروات \_ كما يمكننا تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون بكميات قليلة

#### طبق الملوخية

هو طبق مصنوع من مرق الدجاج ملى بأوراق الخضروات الخضراء مغذي و مشبع

#### طبق المحاشي

يتوافر فيه العناصر الغذائية من خلال الأرز والخضروات مثل «الكوسا ويمكن إضافة القليل من اللحم المفروم لرفع قيمته الغذائية

#### طبق البلبلة

يتكون من حبوب القمح والحليب وقليل من السكر وهو طبق صحي ولذيذ كما تتوفر العناصر الغذائية في الكثير من الأطباق مثل طبق السلطة الخضراء و طبق الفول و طبق الشكشوكة

#### ردد معي

ربنا هب لنا من لدنك رحمة وهيئ لنا من أمرنا رشدا



## تدريبات الدرس الثالث

### السؤال الأول

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة :

- ١- الطعام الجيد هو الذي يحتوى على كمية قليلة من المعادن والفيتامينات (.....).
- ٢- تحتوى الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون والملح (.....).
- ٣- لا تهتم الدولة بصحة الاطفال في المدارس (....).
- ٤- يجب تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون بكميات قليلة (.....).
- ٥- طبق الملوخية مصنوع من الأوراق الخضراء و مرق الدجاج (....).
- ٦- يحتوى طبق الكشرى على الحبوب الكاملة والبروتينات (.....).
- ٧- نستخدم في اعداد طبق البلبيلة القمح و الحليب والقليل من السكر (.....).
- ٨- تقلل اللحوم المفرومة من القيمة الغذائية لطبق المحاشى (.....).
- ٩- يفضل تناول اللحوم الخالية من الدهون (.....).
- ١٠- تطلق الدولة عدة مبادرات لحماية صحة الأطفال وتحسينها (.....).

### السؤال الثاني

اختر الاجابة الصحيحة مما بين الأقواس:

- ١- يحتوى طبق..... على الأرز والمكرونه. ( البلبيلة - المحاشى - الكشرى )
- ٢- تتمثل البروتينات فى طبق الكشرى فى ..... (الطماطم - البقوليات - الدهون )
- ٣- لرفع القيمة الغذائية للمحاشى يتم إضافة..... (اللحم المفروم - البصل - الكوسا )
- ٤- يحتاج الأطفال إلى..... للمساعدة على النمو. (وجبات سريعة - وجبات متوازنة - اللعب )
- ٥- من أمثلة الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية..... (طبق البلبيلة - طبق الكشرى - كلاهما )
- ٦- الوجبات السريعة تحتوى على..... (الدهون - اللحوم - الأرز)
- ٧- تعتبر..... أطعمة غير صحية. (الأطعمة المتوازنة - الوجبات السريعة - طبق المحاشى)
- ٨- يساعد الطعام الصحى على يشكل جيد. (الرسم - النمو - القراءة )
- ٩- يعتبر طبق السلطة طبقاً..... ( غير صحى - غير متوازن - صحى و متوازن)
- ١٠- من الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية..... ( طبق الفول - طبق الشكشوكة - كلاهما )

## الدرس الرابع الطعام غير الصحي

### الوجبات السريعة

هي وجبات مغرية ويمكن الحصول عليها بسهولة ومذاقها لذيذ لكنها ليست صحية بسبب ««««

- ١- نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية بها منخفضة
  - ٢- تحتوى على كمية كبيرة من الدهون والملح والسكر وهي مضرّة إذ تناولنا كمية كبيرة منها
  - ٣- لا تحتوى على الحبوب الكاملة أو الألياف
- المشكلة مع الوجبات السريعة

الوجبة السريعة هي تناول وجبات مثل الدجاج المقلّى - البطاطس المقلية - المشروبات الغازية والحلوى لكن عند تناولها لا نشعر بالراحة



### أمثلة للوجبات الخفيفة والمفيدة

- الترمس»» الذي يحتوى على نسبة عالية من البروتين
- الذرة»» المشوية الغنية بالألياف والفيتامينات والمعادن فهو وجبة صحية و مغذية

كيف يمكننا أن نجعل من الوجبة السريعة الخفيفة أكثر صحة ؟ مثلاً»»

- نتناول البطاطس المشوية بدلا من المقلية
- شرب الماء أو عصير الفواكه الطبيعي الذى يحتوى على القليل من السكر بدلا من المشروبات الغازية
- تناول أطباق من حمص الشام أو الببيلة
- لذلك يجب علينا تغير عاداتنا الصحية الغذائية لتصبح صحية أكثر
- يجب تقديم الأسباب والتبريرات عند القيام بعملية مناقشة مع الآخرين مع الاستماع الى آراء الزملاء وتوضيح سبب موافقتهم الرأى أو الاعتراض عليه وقفا لأدلة وتجارب شخصية أو حقائق وآراء
- المناقشة هي عملية تبادل الآراء والحجج

ردد معي

ربنا آتانا فى الدنيا حسنة وفى الآخرة حسنة وقنا عذاب النار



## تدريبات الدرس الرابع

## السؤال الأول

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين :

- ١- من أمثلة الوجبات السريعة..... ( البطاطس المشوية - الترمس - البطاطس المقلية )
- ٢- تحتوى الذرة المشوية على..... (الألياف والفيتامينات - المعادن - كل ما سبق)
- ٣- نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية في الوجبات السريعة..... ( قليلة - متوسطة - منخفضة )
- ٤ - لا تحتوى الوجبات السريعة على..... (السكر - الحبوب الكاملة - الدهون)
- ٥ - الكثير من..... مضر لنا. (البطاطس المشوية - الذرة المشوية السكر)

## السؤال الثاني

ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة :

- ١- المناقشة هي عملية تبادل الآراء والحجج.(....)
- ٢- يجب أن تستمع لآراء الزملاء وتقدم سبب للموافقة أو الاعتراض.(.....)
- ٣- تحتوى الوجبات السريعة على الفيتامينات والاملاح المعدنية بكثرة.(.....)
- ٤- من أمثلة الوجبات السريعة الصحية البطاطس والذرة المشوية.(.....)
- ٥ - تعتبر البطاطس المقلية من الوجبات السريعة.(.....)
- ٦- تحتوى الذرة المشوية على الألياف والفيتامينات والمعادن.(.....)
- ٧-تحتوى الوجبات السريعة على كمية كبيرة من السكر و الدهون والملح.(.....)
- ٨- الإفراط فى تناول الملح فى نظامنا الغذائى لا يضر بصحتنا(....)
- ٩- الوجبات السريعة مغرية وصحية.(....)
- ١٠- من الوجبات السريعة الدجاج المقلى و البطاطس المقلية والمشروبات الغازية .(....)

## السؤال الثالث

استخدم بنك الكلمات واكمل الجمل الآتية:

( الترمس - الدهون - الألياف - عصير الفواكه - صحية )

- ١- يجب تغير عاداتنا لتصبح أكثر.....
- ٢-.....يحتوى على نسبة عالية من البروتين
- ٣- لا تحتوى الوجبات السريعة على الكثير.....
- ٤- يمكننا شرب الماء و.....بدلا من المشروبات الغازية
- ٥-تحتوى الوجبات السريعة على نسبة كبيرة من ..... وهي مضره لنا

## الدرس الخامس الحفاظة على سلامة الطعام

### الطعام الآمن للأكل

يفسد الطعام ما لم يتم حفظه بطريقة مناسبة ومن الخطير تناوله حتى وإن لم يبدو لنا فاسد

#### ← الكائنات الدقيقة

مثل البكتريا و العفن و الفطريات تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وعلى الطعام تتغذى على السكريات والعناصر الأخرى وتنمو في بيئة دافئة ورطبة لذلك يجب إبقاء الأطعمة باردة

#### ← اللحوم والدجاج والأسماك واللبن

في حالة تركها خارج الثلاجة (أكثر ساعة في الطقس الحار) أو (ساعتين في الطقس البارد) تفسد وتسبب المرض حال تناولها

#### ← الخبز

#### ← الفواكه والخضروات

إذا بقيت خارج الثلاجة تبدأ بالتخمر و بعد فترة وتصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة وتفوح منها رائحة حموضة

قد تجذب الذباب والحشرات حتى داخل الثلاجة

#### ← الدقيق والأرز

هي أصناف من الطعام لا تبرد في الثلاجة لأنها جافة تذكر معظم الطعام يبدأ بالتعفن إذا ترك لفترة طويلة



#### إليك بعض الإرشادات للمحافظة على سلامة الطعام

- ١- استخدام المكونات الطازجة دائما
- ٢- ابقاء اللحوم و الألبان ومنتجاتها في الثلاجة
- ٣- غسل الفواكه والخضروات والتخلص من الفاسد
- ٤- استخدام لوح تقطيع وسكين نظيفين وغسلهم بعد تقطيع اللحوم للقضاء على البكتريا
- ٥- غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون أو ارتداء قفازات وربط الشعر للخلف أو تغطيته
- ٦- مسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده
- ٥- وضع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجة وعدم تركه على البوتاجاز أو المنضدة

ردد معي

سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم



## تدريبات الدرس الخامس

## السؤال الأول استخدم بنك الكلمات وأكمل العبارات الآتية:

( رائحة حموضة - باردة - الكائنات الدقيقة - ساعتين - ساعة )

- ١- عند ترك اللحم أو الدجاج خارج الثلاجة لأكثر من..... في الطقس الحار فقد تمرض عند تناولها
- ٢- من أمثلة..... البكتريا والعفن والفطريات
- ٢- تتخمر الفواكه والخضرات خارج الثلاجة وتفوح منها.....
- ٤- يجب ابقاء الأطعمة..... حتى لا تفسد
- ٥- عند ترك الأطعمة خارج الثلاجة لأكثر من..... في الطقس البار و تفسد ونصاب بالأمراض حال تناولها

## السؤال الثاني اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين :

- ١- الأطعمة إن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة..... ( تبقى طازجة - تفسد - تزداد )
- ٢- من أمثلة الكائنات الدقيقة..... ( البكتريا - العفن والفطريات - جميع ماسبق )
- ٣- يجب استخدام مكونات..... للحفاظ على سلامة الطعام. ( مجمدة - ساخنة - طازجة )
- ٤- يتم غسل لوح التقطيع والسكين للقضاء على..... ( الذباب - الرائحة - البكتريا )
- ٥- عند اعداد الطعام إذا كان الشعر طويلا فاننا نقوم..... ( ربطه للخلف - تغطيته - كلاهما )

## السؤال الثالث ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

- ١- يجب غسل الفواكه والخضروات والتخلص من الفاسد منها.(.....)
- ٢- لا يفسد الطعام أو يتعفن إذا ترك خارج الثلاجة لفترة طويلة.(.....)
- ٣- إذا تركت اللحوم أو الدجاج خارج الثلاجة في الطقس الباردة لأكثر من ساعتين فإنها تفسد.(.....)
- ٤- لا يشترط غسل لوح التقطيع بعد تقطيع اللحوم.(.....)
- ٥- يجب ابقاء اللحوم ومنتجات الألبان في الثلاجة لحين استخدامها.(.....)
- ٦- تتغذى الكائنات الدقيقة على السكريات والعناصر الغذائية.(.....)
- ٧- تنمو البكتريا والفطريات في البيئة الدافئة.(.....)
- ٨- تتخمر الفواكه بعد فترة وتصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة وتفوح منها رائحة حموضة.(.....)
- ٩- قد تجذب الفواكه الذباب حتى داخل الثلاجة.(.....)
- ١٠- يجب غسل الايدي باستمرار واستخدام الصابون والماء وارتداء القفازات عند اعداد الطعام. (.....)

## الدرس السادس الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

### التمييز بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي



#### أولاً الشراب الطبيعي

هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفواكه الطبيعي  
يحتوى على الفاكهه بالتالى فهو غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية

#### ثانياً الشراب الصناعي

يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية ويحتوى على  
نسبة أعلى من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي  
يتكون من الماء والسكر بالتالى يزودنا بالطاقة لكن العناصر الغذائية به قليلة جدا



### طريقة إعداد الشراب وحفظه

عن طريق تسخين الشراب إلى درجة حرارة مرتفعة للقضاء على البكتيريا ليديم لوقت أطول دون أن  
يفسد

### المشكلات التي تحدث أثناء صناعة الشراب

#### أولاً إذا بدا لون الشراب داكنا جداً

هذا يعنى أن السكر المستخدم فى صناعة الشراب غير نظيف لذلك يرجى استخدام سكر نظيف وصافى

#### ثانياً ظهور طبقتان منفصلتان

إذا ظهرت طبقة صافية و أخرى عكرة فذلك بسبب عدم خلط السكر بالشكل الصحيح لذلك يجب إضافة  
السكر إلى السائل وهو ساخن حتى يسهل خلطه

ردد معي

اللهم استرنا فوق الأرض وتحت الأرض  
ويوم العرض عليك





## تدريبات الدرس السادس

السؤال الأول ضع علامة (✓) أما هو العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

- ١- الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر. وعصير الفاكهة الطبيعي.(....)
- ٢- يمكن تحويل كلا من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مركز.(....)
- ٣- تسخين الشراب إلى درجات مرتفعة يقضى البكتيريا.(.....)
- ٤- الشراب الطبيعي يعتبر صحى أكثر من الصناعي.(.....)
- ٥ - إذا بد لون الشراب داكنا هذا يعنى أن الحرارة منخفضة.(.....)

السؤال الثاني صل العبارات الآتية :

(ب)

- (.....) غنى بالفيتامينات والأملاح المعدنية  
(.....) يجعل الشراب داكن اللون  
(.....) الشراب الصناعي  
(.....) تحمى من العفن والبكتيريا  
(.....) به كمية قليلة من المنكهات والملونات الصناعية

(أ)

- ١- المواد الحافظة.....  
٢- الشراب الصناعي.....  
٣- الشراب الطبيعي.....  
٤ - كمية العناصر الغذائية قليلة فى.....  
٥- السكر غير النظيف.....

السؤال الثالث استخدم الكلمات الآتية وأكمل العبارات :

(الشراب الطبيعي - الشراب الصناعي- المواد الحافظة- طبقتان منفصلتان - ساخنا - غير نظيف)

- ١- إذا ظهرت..... هذا يعنى أن السكر لم يخلط بالشكل الصحيح.
- ٢-تضاف..... للقضاء على البكتيريا ليدوم الشراب لأطول وقت.
- ٤- إذا لون الشراب داكنا هذا يعنى أن السكر .....
- ٥-يجب على العمال اضافة السكر إلى السائل عند ما يكون..... ليسهل خلطه.
- ٦-.....يحتوى على كمية عناصر غذائية قليلة

## الدرس السابع السلامة في المطبخ

### كيفية الحفاظ على سلامتنا في المطبخ

#### ✓ استخدام البوتاجاز

- يجب استخدامه بشكل يحافظ على سلامتنا و إشعال أعواد الكبريت بعيدا عن أجسامنا .
- توجيه مقابض الطهي بعيدا عن طرف البوتاجاز

#### ✓ استخدام السكين

- نقوم بالتقطيع بعيدا عن أيدينا ولا نقطع الطعام مباشرة على حوض المطبخ



### تسوق أدوات الطهي

#### ✓ الأواني المصنوعة من الألومنيوم كالمقلاة

- تتميز الأواني المصنوعة بأنها مطلية بألوان مختلفة من الخارج و ثمنها زهيد
- لكن الأواني المصنوعة من الألومنيوم تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض للحرارة العالية و تنبعث جزيئات الألومنيوم في الطعام
- من أمثلة الأطعمة الحمضية صلصات الطماطم

#### ✓ الأواني ذات الطلاء غير اللاصق

- تتميز بأنها أواني تسخن بسرعة و لا يلتصق الطعام بها أي لا يحترق بسرعة و يسهل تنظيفها
- لكن بسبب الطلاء غير اللاصق قد تكون سامة عند خدش الطلاء

#### ✓ الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ الاستانلس

- هي أواني تتميز بأنها صلبة و متينة خفيفة الوزن و إذا كانت ذات جودة عالية تدوم لفترة طويلة
- لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية فيمكن استخدامها في إعداد صلصات الطماطم و أطباق تحتوي على الليمون

- لا تُسرب أي مواد كيميائية إلى الطعام فتفسده أو تعطيه طعما معدنياً

### أدوات المطبخ الأخرى

مثل



#### ✓ الأدوات البلاستيكية

- يجب تجنب الأدوات البلاستيكية لأنها يمكن أن تذوب لو تركت في إناء ساخن كما أنها مضرّة بالبيئة

#### تمتص الروائح

- يمكن شراء ملاعق مسطحة مصنوعة من السيليكون لأنه مرن و غير لاصق ولا يخدش الأواني

## تدريبات الدرس السابع

**السؤال الأول** ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

- ١- الأواني المصنوعة من الألومنيوم تتميز بأن ثمنها غالي. (.....)
- ٢- يتميز السيليكون أنه مرن وغير لاصق ولا يخدش الأواني. (....)
- ٣- الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم الصدأ أصلية ومتينة. (.....)
- ٤- تتفاعل الأواني المصنوعة من الألومنيوم مع الأطعمة الحمضية. (.....)
- ٥- تنبعث جزئيات الألومنيوم في الطعام مع الأواني ذات الطلاء اللاصق. (....)
- ٦- تدوم الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لفترة طويلة جدا إذا ما كانت ذا جودة جيدة. (....)
- ٧- تتميز الأواني ذات الطلاء اللاصق أنها تسخن بسرعة ولا يلتصق بها الطعام. (.....)
- ٨- الأدوات البلاستيكية تضر بالبينة وقابلة للاحتراق. (....)
- ٩- يسهل تنظيف الأواني ذات الطلاء غير اللاصق. (.....)
- ١٠- تتميز الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ أنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح. (....)

**السؤال الثاني** استخدم بنك الكلمات وأكمل العبارات الآتية:

(جزئيات الألومنيوم - الليمون - البوتاجاز - السيليكون - الفولاذ المقاوم للصدأ)

- ١ - تفضل الملاعق المصنوعة من ..... لأنه غير لاصق ومرن
- ٢- ..... والطماطم من أمثلة الأطعمة الحمضية
- ٣- تنبعث من المقلاة الألومنيوم..... في الطعام
- ٤- يجب استخدام..... بشكل يحافظ على سلامتنا
- ٥- تتميز الأواني المصنوعة من..... بأنها صلبة ومتينة ولا تسرب أي مواد كيميائية

**السؤال الثالث** صل العبارات الآتية:

(ب)

- (....) يمكن إلى تذبذب إذا تركت في إناء ساخن  
(....) يتميز أنه مرن وغير لاصق ولا يخدش  
الأواني  
(....) لا تسرب مواء كيميائية أو طعم معدني  
للطعام  
(....) تسببه الأطباق التي تحتوى على صلصة  
الطماطم  
(....) تسخن بسرعة ويسهل تنظيفها  
(....) لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح

(أ)

- ١- الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ  
٢- السيليكون.....  
٣- الأدوات البلاستيكية.....  
٤- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق.....  
٥- الطعم المعدني.....  
٦- الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ

## الدرس الثامن إعداد الطعام والشراب الصحي

هناك عدة خطوات يجب اتباعها لإعداد الطعام صحي منها:

### النظافة الصحية

- غسل اليدين ومسح كل أسطح المطبخ قبل الطهي
- غسل الفواكه والخضروات و الدجاج والسّمك بشكل منفصل بالمياه النظيفة الجارية في أوعية منفصلة

### الإعداد

- يجب التأكد من وصفة من كل المكونات التي تحتاجها لإعداد وصفة ما وكمياتها واستخدام أدوات نظيفة لتقطيع الطعام واعداده

### طرق الطهي

- تجنب قلي الأطعمة بالزيت قدر الإمكان لأن القلي يجعل الطعام دهنيا وغير صحي
- يُعد الشوى والتحمير والخبز في الفرن طرق رائعة لطهي اللحوم
- يجيب طهي اللحوم والدجاج والأسماك جيدا فعند طهي الدجاج نستخدم ميزان الحرارة للتأكد من طهيه بدرجة حرارة داخلية ٧٣ درجة مئوية أي الدرجة الآمنة لطهيه
- يجب عدم الافراط في طهي الخضراوات لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية بها لذا نقوم بسلقها أو طهيها في مقلاة أو شويها لبضع دقائق



### طريقة التقديم

- يجب وضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب و منظم مع إضافة بعض الزينة مثل (شرايح الليمون - الفلفل الحار - أوراق البقدونس الخضراء) وذلك لإضافة لون جميل على الطبق
- يجب التأكد من أن نكهة هذه الزينة تمنح الطبق طعما لذيذا فعند صنع عصير يمكن إضافة نكهات تتلائم مع بعضها تحسن مذاق الشراب
- يمكن إضافة بعض القوام للشراب مثل (العسل) وإضافة الألوان باستخدام الفواكه مثل الليمون

**ردد معي** اللهم إنا نسألك زيادة في الايمان وبركة في العمر وصحة في الجسد وسعة في الرزق وتوبة قبل الموت وشهادة عند الموت ومغفرة بعد الموت وعفوا عند الحساب وأمانا من العذاب ونصيبا من الجنة وارزقنا النظر الى وجهك الكريم



## تدريبات الدرس الثامن

السؤال الأول ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة :

- ١- يجب تقديم الطعام فى الطبق بدقة وبشكل مرتب و منظم.(....)
- ٢- تغسل الفاكهة والخضروات والدجاج بشكل منفصل. (....)
- ٣- لا يشترط التحقق من كمية المكونات عند إعداد وصفة.(....)
- ٤- يفضل تجنب قلى الأطعمة بالزيت قدر الامكان.(.....)
- ٥- عملية الشوى والتحمير فى الفرن طرق رائعة لطهي اللحوم.(....)
- ٦- طهى الخضروات لفترة طويلة يزيد من عناصرها الغذائية.(....)
- ٧- يفضل سلق و شوى الخضروات لبضع دقائق فقط.(....)
- ٨- تضى شرائح الليمون أو الفلفل الحار لون على أطباق الطعام.(....)
- ٩- من خطوات إعداد الطعام النظافة الصحية.(....)
- ١٠- تطهى اللحوم والأسماك في درجة حرارة داخلية تبلغ ٣٧ درجة مئوية.(....)

السؤال الثاني صل العبارات الآتية بما يناسبها:

(ب)

- (....) تبلغ حوالى ٣٧ درجة مئوية  
(....) في أوعية منفصلة وتغسل بالماء الجاري  
(....) لإضفاء لون على الطبق  
(....) الخبز والشوى و التعمير في الفرن  
(....) لتقطيع الفعام واعداده

(أ)

- ١- شرائح الليمون وأوراق البقدونس.....
- ٢- يجب استخدام أدوات نظيفة .....
- ٣- الدرجة الآمنة لطهي اللحوم والدجاج
- ٤- توضع الخضروات والدجاج والسمك.....
- ٥- أفضل الطرق لطهي اللحوم .....

السؤال الثالث أكمل العبارات الآتية:

- ١- لإضفاء لون على طبق الطعام يمكن وضع شرائح من ..... أو.....
- ٢- تغسل الفواكه والخضروات والدجاج واللحوم بشكل.....
- ٣- يجب إعداد طعام ..... لنتشاركه مع الأصدقاء
- ٤- من خطوات اعداد طعام صحى ..... وشهى..... و..... و.....
- ٥- يفضل تجنب ..... الأطعمة قدر الامكان
- ٦- ..... الطعام يجعله دهنيا وغير صحى
- ٧- الدرجة الآمنة لطهي الدجاج تبلغ..... درجة مئوية

## الدرس التاسع الإسعافات الأولية والسلامة

ينظم الهلال الأحمر ورش عمل للتعرف على كيفية القيام بالإسعافات الأولية

ما هي مكونات حقيبة الإسعافات الأولية؟



أولاً كريم لعلاج اللدغات

يُوضع على لدغات الحشرات لعلاجها



ثانياً الرباط الطبي أو الضمادة الضاغطة

للف الالتواءات وتثبيتها مثل حمالة الذراع



ثالثاً كريم مطهر

لتطهير الحروق والجروح والخدوش



رابعاً الكمادات الباردة والساخنة

لتخفيف الآلام الناتجة عن الاجهاد أو آلام العضلات



خامساً المقص

لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح



سادساً شاش معقم

لمعالجة الجروح المفتوح



سابعاً الضمادات اللاصقة

لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة



ثامناً شريط لاصق جراحي

لتثبيت الرباط على الجرح

## أمثلة للحالات الطارئة المختلفة



## المثال الأول

وقف شخص على الكرسي لكنه فقد توازنه وسقط فوقه على يده وشعر بألم وأصيب بجرح ونزيف في رأسه  
 ماذا تفعل..؟! «»«» تستخدم



- ١- الشاش المعقم والمقص والشريط اللاصق الجراحي والكريم المطهر والرباط الطبي والكمادة الباردة
- ٢- تقوم بقص الشاش ووضعه على الجرح لوقف النزيف واستخدام الشريط اللاصق لتثبيت الشاش مكانه
- ٣- بعد توقف النزيف تدهن بالكريم المطهر لمنع الالتهاب
- ٤- وضع كمادات باردة على اليد لتخفيف الألم والكدمات

## المثال الثاني

إذا قامت نحلة بلسع شخص واحمرت يده وتورمت وبقيت شوكة النحلة مغروزة بها  
 ماذا تفعل..؟! «»«» تستخدم



- ١- الشاش والمعقم والشريط اللاصق الجراحي والكريم لعلاج لسعة النحلة والملقاط الطبي والمقص
- ٢- تستخدم الملقاط الطبي لإزالة شوكة النحلة بعناية مع وضع قليل من كريم علاج اللدغات مكان الإصابة
- ٣- نقص شاشاً على شكل مربع ونضعه على اللسعة ونثبت به بشريط لاصق جراحي.

## الاصابات الخطيرة مثل الكسور

إذا كانت الإصابة بالغة أو خطيرة يجب طلب المساعدة من الآخرين أو  
 الاتصال بخدمة الطوارئ



رقم ١٢٣ مخصص لخدمة الاسعاف

ردد معي

ربنا لا تجعلنا من الذين ضل سعيهم في الحياة الدنيا وهم يحسبون أنهم يحسنون صنعا



## تدريبات الدرس التاسع

**السؤال الأول** ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة :

- ١- يستخدم الشاش المعقم لمعالجة الجروح المفتوحة. (.....)
- ٢- الكريم المطهر يستخدم لتخفيف آلام العضلات. (.....)
- ٣- حقيبة الاسعافات الأولية يوجد بها الرباط الطبي وشاش معقم و شريط لاصق جراحي. (.....)
- ٤- ينظم الهلال الأحمر ورش عمل لتعلم كيفية القيام بالاسعافات الأولية. (.....)
- ٥- الشريط اللاصق الجراحي لتثبيت الرباط على الجرح. (.....)
- ٦- لإزالة شوكة النحلة تستخدم الملقط الطبي. (.....)
- ٧- لوقف نزيف الرأس نضع عليه كريم اللدغات. (.....)
- ٨- الكمادات الباردة أو الساخنة تساعد في تخفيف الآلام. (.....)
- ٩- الشاش المعقم يستخدم لعلاج الجروح المفتوحة. (.....)
- ١٠- عند توقف نزيف الرأس نضع الكريم المطهر لمنع الالتهابات. (.....)

**السؤال الثاني** صل العبارات الآتية بما يناسبها :

(ب)

- ١- المقص (.....)
- ٢- الرباط الطبي (.....)
- ٣- كريم اللدغات (.....)
- ٤- الرقم ١٢٣ (.....)
- ٥- الكمادات الباردة (.....)

(أ)

(ب)

- ١- من أمثلة محتويات حقيبة الاسعافات الأولية (.....)
- ٢- إذا كانت الإصابة بالغة يجب الاتصال (.....)
- ٣- الشاش المعقم (.....)
- ٤- حمالة الذراع (.....)
- ٥- كريم مطهر (.....)

(أ)

- ١- هو الرقم المخصص لخدمة الطوارئ والاسعاف (.....)
- ٢- لعلاج لدغات الحشرات (.....)
- ٣- لتخفيف آلام العضلات (.....)
- ٤- لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجرح (.....)
- ٥- للف الالتواءات وتثبيتها (.....)



## الدرس العاشر السلامة في المنزل

كيف تحافظ على السلامة في المنزل؟

عند التعرض للمخاطر داخل المنزل يجب الحفاظ على الهدوء و التصرف بسرعة والتفكير بوضوح  
من المهم أن تبقى يقظا لإدراك أولى علامات التحذير بوقوع خطر  
من التعليمات التي يجب الحالات والمواقف المختلفة الخطرة مثل ««««

### أولاً تسرب الغاز الطبيعي

إذا شممت رائحة غاز فهذا يعنى تسربه أو أن مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل دون اشتعاله  
خطوات السلامة

- 1-تغادر المنزل فوراً ولا تضيئ أى مصباح كهربى
- 2- الإتصال برقم طوارئ الغاز الطبيعي (١٢٩) فور الخروج وعدم العودة إلا بعد أن يصبح الوضع آمن

### ثانياً انقطاع الكهرباء

عند انقطاع الكهرباء لساعات أو حتى أيام قد يؤدي ذلك إلى تلف الطعام بالثلاجة  
خطوات السلامة

- 1- عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودة الأطعمة داخلها وتناول الأطعمة الطازجة أولاً
- 2- فصل الأجهزة الالكترونية من (القابس) لتجنب أى ضرر سبب اندفاع الطاقة الكهربائية فجأة وبشدة



### ثالثاً الحرائق في المنزل

غالباً ما تكون أثناء الطهى لأن الدهون أو الزيوت يمكن أن تشتعل  
خطوات السلامة

- 1- إطفاء مفاتيح البوتاجاز الصوديوم عليها
- 2- استخدام غطاء المقلاة لإخماد النار أو سكب بيكرتونات
- 3- عدم استخدام الماء لإخماد الحرائق بسبب الزيت
- 4- توفير طفاية حريق فى المطبخ للاستخدام ضد السوائل قابلة الاشتعال
- 5-الاتصال بخدمة طوارئ ١٨٠ وفى حالة عدم القدرة على السيطرة على الحريق

### أمثلة أخرى

- 1- حريق سبب الكهرباء.
- 2- انفجار مواشير المياه لذا نقوم بقطع المياه .
- 3- صعقات الكهرباء

## تدريبات الدرس العاشر

**السؤال الأول** ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

- ١- تندلع الحرائق داخل المطبخ بسبب الدهون والزيوت. (.....)
- ٢- انقطاع التيار الكهربى لفترة طويلة قد يؤدي إلى تلف الطعام داخل الثلاجة. (.....)
- ٣- لا يشترط فصل الأجهزة الالكترونية عند انقطاع التيار الكهربى. (.....)
- ٤- إذا حدث تسرب الغاز الطبيعي فعليك الاتصال برقم ١٤٩. (.....)
- ٥- عند انفجار مواسير المياه فى المنزل نقوم بقطع قطع المياه. (.....)
- ٦- يجب توفير طفاية الحريق فى المطبخ. (.....)
- ٧- تستخدم الماء عند اطفاء حريق ناتج من الزيت والدهون. (.....)
- ٨- فى حال تسرب غاز يجب الاتضئ أى مصباح كهربائى. (.....)
- ٩- اتصل بخدمة الطوارئ ( ١٨٠ ) اذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق. (.....)
- ١٠- استخدم غطاء المقلاة لإخماد النار أو يمكن سكب بيكربونات الصوديوم عليها. (.....)

**السؤال الثاني** استخدم بنك الكلمات وأكمل العبارات الآتية:

( طفاية حريق - برودة الأطعمة - ١٢٩ - آمنًا - تلف )

- ١- انقطاع الكهرباء قد يؤدي إلى ..... الطعام فى الثلاجة
- ٢- يجب توفير..... فى المطبخ للاستخدام ضد السوائل القابلة للاشتعال
- ٣- لا تفتح الثلاجة لتحافظ على..... التي بداخلها
- ٤- فى حالة تسرب الغاز الطبيعي اتصل برقم الطوارئ.....
- ٥- لا تعود للمنزل عند حدوث اى خطر بالمنزل حتى يصبح الوضع.....

**السؤال الثالث** أكمل العبارات الآتية:

- ١- عند انفجار مواسير المياه يجب.....
- ٢- يمكن سكب..... لاطفاء النار الناتج عن الزيت
- ٣- يجب فصل الأجهزة الالكترونية من..... عند انقطاع الكهرباء لتجنب اى اندفاع للتيار فجأة
- ٤- عند انقطاع التيار الكهربى تناول الأطعمة..... أولاً
- ٥- تنتج الحرائق فى المطبخ بسبب..... و.....

## الدرس الحادي عشر السلامة في استخدام الطلاء

ما هي خطوات طلاء غرفة بسلامة وأمان؟

يتبع النقاش المحترف مخططا ويحدد كيف يريد أن يبدو الطلاء مع اختيار ألوان متناسقة للطلاء ويقوم:

إحضار أدوات مثل السلم وطلاء الجدران الداخلية وفرش الطلاء بأحجام مختلفة وبكرة دهان حافظ على سلامتك في استخدام السلم التأكد من أن السلم في حالة جيدة وكل درجاته ودعاماته متينة

جيدا مع وضع ساقى السلم على سطح مستو لمنع سقوطه

احم نفسك

يجب ترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوية

يجب ارتداء قفازات العمل أو قفازات مطاطية وقناع الغبار ونظارات الأمان لحماية عينيك وأنفك



لتجنب خطر اندلاع حريق

يجب تخزين الطلاء بعيدا عن مصادر الحرارة وفي مكان بارد و جاف بعيدا عن الأطفال والحيوانات الأليفة والتأكد أن الأوعية محكمة الإغلاق

لاحظ

لا يقتصر تطبيق خطوات السلامة على النقاش المحترف فقط بل يمكن لأي شخص أن يتبعها

ردد معي

ربنا انك جامع الناس ليوم لا ريب فيه انك لا تخلف الميعاد فاجمعنا  
اللهم في جنات النعيم مع الحبيب المصطفى صل الله عليه وسلم



## تدريبات الدرس الحادي عشر

السؤال الأول ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة :

- ١- يجب تخزين الطلاء بعيدا عن مصدر الحرارة.(....)
- ٢- يجب ترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوية.(....)
- ٣- عند استخدام السلم على يجب وضعه بشكل مائل.(....)
- ٤- من أدوات الطلاء فرش الطلاء.(....)
- ٥- فرش الطلاء كلها بحجم واحد.(....)
- ٦- يجب ارتداء قفازات العمل أو قناع الغبار ونظارات الأمان.(....)
- ٧- يجب التأكد من أن أوعية الطلاء مغلقة بإحكام.(.....)
- ٨- لعدم سقوط السلم يجب وضعه بشكل مستو.(....)
- ٩- لا يشترط حماية العين والأنف أثناء الطلاء فهو غير مضر.(....)
- ١٠- خطوات السلامة أثناء الطلاء تنطبق على النقاش المحترف فقط.(.....)
- ١٢- يجب تنسيق الألوان عند طلاء الغرفة.(.....)

السؤال الثاني أكمل العبارات الآتية بكلمة مناسبة :

- ١- قم بتخزين الطلاء في مكان.....و.....
- ٢- للتهوية عند أثناء الطلاء يجب ترك .....و..... مفتوحة
- ٣- من أدوات الطلاء .....و.....و.....
- ٤- تستخدم في الطلاء ..... بأحجام مختلفة وبكرة.....
- ٥- عند طلاء الغرفة نضع ..... لتحديد كيف نريد أن يبدو الطلاء .

## تدريبات على المحور الثالث

## الاختبار الأول

السؤال الأول ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

- ١- عندما يستخدم سكر غير نظيف عند تحضير الشراب الصناعي يصبح لونه داكنا. (.....)
- ٢- نستخدم الكدمات الباردة أو الساخنة لمعالجة الجروح المفتوحة. (.....)
- ٣- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت نستخدم الماء. (.....)
- ٤- عند الشعور بالجوع بين الوجبات ، يمكن تناول الوجبات الخفيفة. (....)
- ٥- يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام. (....)
- ٦- يجب توجيه مقابض الأواني بعيدا عن البوتاجاز للحفاظ على سلامتها أثناء الطهي. (.....)
- ٧- يجب الاتصال بخدمة الطوارئ ١٨٠ في حالة عدم القدرة على السيطرة على حريق. (.....)
- ٨- يحتاج الأطفال إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لنمو أفضل. (....)
- ٩- تفضل ملاعق السيليكون لأنه مرن و غير لاصق ولا يخدش الأواني. (.....)
- ١٠- لإخماد الحرائق الناتجة عن الزيوت والدهون يمكن سكب بيكربونات الصوديوم أو استخدام غطاء المقلاة (.....)

السؤال الثاني أكمل العبارات الآتية مستخدما بنك الكلمات:

( البروتينات - الوجبات السريعة - البطاطس المشوية - المواد الحافظة - السليكون )

- ١- .....تحمى المشروبات من العفن و البكتريا
- ٢- تعتبر..... من الوجبات الصحية الخفيفة
- ٣- الملاعق المصنوعة من..... مميزه لأنه مرن ولايخدش الأواني
- ٤- تساعد..... على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها
- ٥- تحتوى..... على الكثير من الدهون والسكر والملح وهى مضره اذا زادت كميتها.

## الاختبار الثاني

السؤال الأول أكمل العبارات الآتية باستخدام الكلمات بين القوسين:

(بيكربونات الصويوم - شريط لاصق جراحي- دهنيا - الأطعمة الحمضية - السكر)

- ١- يجب تجنب على الأطعمة بالزيت لأنه يجعل الطعام.....
- ٢- نستخدم ..... لتثبيت الرباط على الجراح
- ٣- تتفاعل الأواني المصنوعة من الألومونيوم مع الأطعمة.....مثل الصلصات
- ٤ - إذا بدا لون الشراب داكنا هذا يعني أن ..... عن المستخدم غير نظيف
- ٥- لآخمد الحرائق الناتجة عن الزيوت يتم سكب.....

السؤال الثاني ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

- ١- عند ترك اللحم أو الدجاج أو الألبان خارج الثلاجة لأكثر من ساعة في الطقس الحار فإنه يفسد.(....)
- ٢- في حالة تسرب الغاز الطبيعي يجب البقاء في المنزل حتى يصبح الوضع آمناً.(.....)
- ٣- يتم قطع الملابس بالمقص عن التعرض للإصابة حتى لا تلامس الجروح.(.....)
- ٤- في حالة انفجار مواسير المياه بالمنزل يجب قطع المياه.(.....)
- ٥- يفضل قلي الأطعمة بالزيت أكثر من الخبز أو التحمير أو الشوي.(.....)
- ٦- عند صناعة الشراب يجب إضافة السكر إلى السائل وعندما يكون باردا ليسهل خلطه.(.....)
- ٧- يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح.(...)
- ٨- يجب تخزين المواد الطلاء بالقرب من مصادر الحرارة وأن تكون الأوعية مغلقة بإحكام (.....)
- ٩- وضع اللحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة لا يؤثر في سلامة الطعام. (....)
- ١٠- يتوافر السكر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكه والعسل.(.....)
- ١١- تعتبر الألياف مهمة لعملية الهضم وضبط مستويات السكر ونجدها في الحبوب الكاملة البقوليات.(....)

## الاختبار الثالث

## السؤال الأول أكمل العبارات الآتية باستخدام الكلمات المناسبة:

- ١- الفولاذ المقاوم للصدأ خفيف الوزن ولا يتفاعل معه على الأطعمة.....
- ٢- يقدم الطعام في الطبق بدقة وبشكل..... و..... مع إضافة بعض الزينة إلى الطبق
- ٣- في حالة الإصابة بسبعة نحلة يتم إزالة شوكة النحلة باستخدام.....
- ٤- عند تسرب الغاز الطبيعي يجب الاتصال برقم طوارئ الغاز الطبيعي وهو.....
- ٥- أثناء طلاء الجدران يجب ترك النوافذ والأبواب..... للتهوية.

## السؤال الثاني ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

- ١- من الأدوات التي يحتاجها النقاش في الطلاء السلم وفرش الطلاء بأحجام مختلفة وبكرة الدهان (.....)
- ٢- تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة. (.....)
- ٣- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة سكر عالية مقارنة بالشراب الطبيعي. (.....)
- ٤- استخدم الاسعافات الأولية في حالات النزيف والاصابات أمر غير مهم. (.....)
- ٥- تحتوي الوجبات الصحية على نسبة كبيرة من الدهون والملح والسكر مضره لنا. (.....)
- ٦- الطهي الجيد للحوم والدجاج والاسماك خطوة مهمة في إعداد الطعام. (.....)
- ٧- من الضروري ربط الشعر أو تغطيته أثناء تحضير الطعام. (.....)
- ٨- الكشرى والترمس والبلبلة من الوجبات الغذائية الصحية المفيدة. (.....)
- ٩- يعمل فيتامين C على تعزيز مناعة الجسم لمحاربة الامراض ونجده في الخضروات. (.....)
- ١٠- نحتاج إلى الكالسيوم لتقوية العظام والأسنان. (.....)

## الاختبار الرابع

السؤال الأول ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

- ١- غسل اليدين باستمرار باستخدام الماء والصابون ضروري للمحافظة على سلامة الطعام.(....)
- ٢- يجب شرب ٣ أكواب من الماء على الأقل يوميا.(....)
- ٣- عند تقديم الطعام ، يفضل وضعه في الطبق بدقة وبشكل مرتب.(.....)
- ٤- عند انقطاع الكهرباء يجب عدم نفتح الثلاجة للمحافظة على برودة الأطعمة.(.....)
- ٥- يجب تناول ٨ أكواب من على الأقل من المياه يوميا.(.....)
- ٦- من الضروري استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضراوات واللحوم.(....)
- ٧- الماء عنصر غير مهم لأجسامنا.(....)
- ٨- الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي.(.....)
- ٩- تعتبر الدهون عنصرا صحيا لأجسامنا.(....)
- ١٠- يتميز الشراب الطبيعي بأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية.(.....)
- ١١- من الضروري ممارسة الرياضة يوميا.(....)
- ١١- تصنع الملوخية من مرق الدجاج و أوراق الخضروات الخضراء.(.....)

السؤال الثاني أختار الاجابة الصحيحة من بين الأقواس :

- ١- يحول الجهاز الهضمي ..... إلى سكر جلوكوز فيزودنا بالطاقة  
(أ)الكربوهيدرات (ب)الدهون (ج)البروتينات
- ٢- ليكون جسمك صحيا ، يجب تناول القليل من.....  
(أ)الخضروات (ب)الحلوى (ج)الماء
- ٣- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على.....  
(أ)المشروبات الغازية (ب)الكثير من الحلوى (ج)الحبوب الكاملة
- ٤- النشويات والسكريات من .....  
(أ)الكربوهيدرات (ب)البروتينات (ج)الأملاح المعدنية
- ٥- تساعد..... على امتصاص الفيتامينات والتخلص من السموم  
(أ)البروتينات (ب)الدهون (ج)الماء





## الاختبار الخامس

## السؤال الأول أكمل العبارات الآتية باستخدام بنك الكلمات:

( الحبوب الكاملة - معقم - ساخن - دافئة - الملح )

- ١- تحتوى الوجبات السريعة على كميات كبيرة من..... والسكر
- ٢- يجب ان يحتوى النظام الغذائي للأطفال على الخضروات والفواكه و .....
- ٣- يجب مسح المناضد في المطبخ ب..... قبل اعداد الطعام وبعده .
- ٤-يقوم العمال في المصنع باضافة السكر إلى السائل عندما يكون..... ليسهل خلطه
- ٥-تعيش الكائنات الدقيقة مثل البكتيريا والعفن في ظروف بيئية..... وتتغذى على السكريات والعناصر الغذائية.

## السؤال الثاني ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١-من إرشادات السلامة فى المطبخ استخدام البوتاجاز بشكل آمن.(....)
- ٢-تناول كميات كبيرة من الحلوى والساكر يجعلنا أكثر صحة .(.....)
- ٣- الكريم المطهر يستخدم لمعالجة لدغات الحشرات (.....)
- ٤- يسبب إيصال عدة أجهزة إلكترونية في سلك مشترك إلى حدوث حريق.(.....)
- ٥-يستخدم الرباط الطبى للف الالتواءات وتثبيتها.(.....)
- ٦- تتميز الأواني ذات الطلاء غير اللاصق غير اللاصق أن الطعام لايلتصق بها.(....)
- ٧-انقطاع التيار الكهربائي لمدة طويلة لا يؤثر على تلف الطعام في الثلاجة.(....)
- ٨-تعمل الكربوهيدرات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها.(.....)
- ٩-تتفاعل مقلاة الألومنيوم مع الأطعمة الحمضية تنبعث منها جزيئات الألومنيوم في الطعام.(.....)

## المحور الثالث

## الرؤية الفنية للعالم



## الدرس الأول

### تصميم الحدائق وأنواع النباتات

#### الحدائق

\_ هي مكان رائع للاستمتاع بالمساحات الخضراء حيث تتيح لنا المتنزهات والحدائق مجالاً للمرح والتعلم وتأمل الطبيعة

\_ الحدائق مفيدة للبيئة **حيث** «» تساعد النباتات في تقليل تلوث الهواء وتعمل على امتصاص غاز ثاني أكسيد الكربون وتطلق غاز الأوكسجين

\_ تختلف الحدائق عن بعضها في أنواع النباتات والأرصفة والممرات والبرجولات ( التعريشات الخشبية) ومعدات ألعاب الصغار وقد نجد في بعضها مساحات مائية مثل البرك

#### كيفية تصميم الحدائق

\_ تصمم الحدائق بشكل منظم جدا بعضها يحاكي النباتات والبيئات الطبيعية

ما الذي يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق؟

\_ يفكر المصممون في نوع وحجم وشكل وألوان النباتات بعد نموها

حيث **نجد**

← النباتات الحولية

\_ مثل الأزهار والنباتات تنمو لمدة عام فقط

← النباتات المعمرة

\_ تبقى لأكثر من عام ويبقى بعضها مزهر

#### ألوان وأشكال النباتات

\_ بعض النباتات لديها أوراق ألوانها زاهية أو باهتة وشكل الأوراق طويلاً أو مستديرًا و شائكًا

ماذا يحتاج الأشخاص عند تصميم الحدائق؟

\_ **يجب** مراعاة الأشخاص الذين سيتفيدون من الحدائق فمنهم:

أ- من يحتاج الظل للاسترخاء والتحاور معا

ب- والبعض يحتاج المساحات المشمسة للأطفال للركض واللعب

ج- ومنهم من يحتاج مقعدا للجلوس لقراءة كتاب

د- والبعض يريد الجلوس بجوار نافورة ماء للاستمتاع بالصوت الهادئ



## تدريبات الدرس الأول

**السؤال الأول** ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

- ١- تصمم الحدائق لأنها تساعد على زيادة تلوث الهواء. (.....)
- ٢- النباتات المعمرة نباتات تنمو لمدة عام واحد فقط. (.....)
- ٣- يحتاج بعض الأشخاص مقاعد في الحدائق لقراءة كتاب. (.....)
- ٤- يستمتع الأشخاص عند الجلوس بالقرب من نافورة ماء بالصوت الهادئ. (.....)
- ٥- تمتص النباتات غاز ثاني أكسيد الكربون من الهواء وتطلق غاز النيتروجين. (.....)
- ٦- عند تصميم الحدائق يتم الاهتمام بشكل الحديقة فقط. (.....)
- ٧- النباتات الحولية نباتات تنمو لمدة عام واحد. (.....)
- ٨- كل النباتات ذات أوراق مستديرة الشكل. (.....)
- ٩- تتشابه جميع الحدائق في التصميم. (.....)
- ١٠- بعض النباتات لديها أوراق ألوانها زاهية أو قد تكون باهتة. (.....)

**السؤال الثاني** اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- بعض النباتات لديها أوراق ألوانها زاهية (أ) باهتة (ب) كلاهما (ج)
- ٢- تنمو النباتات الحولية لمدة (أ) نصف شهر (ب) شهرين. (ج) عام فقط
- ٣- توفر لنا ..... مجالاً للمرح والتعلم وتأمل الطبيعة (أ) المطاعم (ب) الحدائق (ج) المكاتب
- ٤- تساعد نباتات الحدائق على تقليل تلوث الهواء لأنها تمتص غاز ..... (أ) النيتروجين (ب) الأكسجين (ج) ثاني أكسيد الكربون
- ٥- النباتات المعمرة تنمو لمدة ..... ويبقى بعضها ..... (أ) شهر ، مزهر (ب) عام ، غير مزهر (ج) أكثر من عام ، ومزهر
- ٦- يجب مراعاة ..... عند تصميم الحدائق (أ) حجم النباتات (ب) شكل المقاعد (ج) لون المظلات
- ٧- تحتوي الحدائق على انواع كثيرة ومختلفة من ..... (أ) السيارات (ب) النباتات (ج) الكتب
- ٨- يحتاج الأشخاص إلى الظل في الحدائق حتى يستطيعون ..... (أ) الاسترخاء (ب) التحوار (ج) كلاهما
- ٩- تمتص النباتات غاز ثاني أكسيد الكربون الموجود في الهواء غاز وتطلق غاز (أ) الأوزون (ب) الهيدروجين (ج) الأكسجين
- ١٠- يفضل الاطفال الحدائق لوجود ..... للركض واللعب (أ) الظل (ب) مساحات مشمسة (ج) المقاعد

## الدرس الثاني

### العناية بالأقمشة والملابس

← اهتم بملابسك و بكوكب الأرض

تشكل الثياب جزءا من شخصيتك وتظهر الكثير عنك كما أن العناية بها يوفر المال ومفيد للبيئة من خلال شراء كمية (أقل) منها مما يعنى استخدام عدد (أقل) من الموارد



#### غسل الملابس

- ١ - يتم فرز الملابس حسب لونها ( بيضاء - ذات ألوان فاتحة - متشابهة اللون - داكنة )
- ٢-نوع القماش (ثقيل - خفيف) ومدى اتساخها

#### تعليمات التنظيف على ملصقات الملابس

يجب التحقق من رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس والتي نجد منها

يعنى هذا الرمز «» «» «» «» يُغسل فى الغسالة بماء بارد

يعنى هذا الرمز «» «» «» لا يُكوى

يعنى هذا الرمز «» «» «» يُغسل باليد فقط

يعنى هذا الرمز «» «» «» يُكوى على درجة حرارة منخفضة

كما معالجة أي بقعة على الملابس فورا قبل غسلها

#### المحافظة على الملابس لمدة أطول ومراعاة البيئة

استخدام الماء البارد لأنه يستهلك طاقة أقل

تجنب استخدام آلة تخفيف الملابس لأنها تستهلك الطاقة واستخدام جبل الغسيل أو رف تجفيف الملابس بدلا منها

#### كى الملابس

تبدو الملابس المكوية أكثر أناقة لكن يجب الحذر عند كى الملابس أو طلب مساعدة البالغين

#### تخزين الملابس

عن طريق تعليق قطع الثياب أو طيها وتخزينها بشكل مرتب

## مصادر بعض الأقمشة



## القطن

مصدره نبات القطن  
 يتميز بأنه متين يمكن غسله



## الصوف

مصدره الأغنام  
 يتميز أنه دافئ ولا يتجدد بسهولة



## الحرير

مصدره دودة القز  
 يتميز بأنه ناعم ولين ومتين



## الكتان

مصدره نبات الكتان  
 يتميز بأنه خفيف الوزن وجيد التهوية

تعتبر الملابس المصنوعة من الكتان أو القطن أو الصوف أو الحرير هي الأفضل و ملابس صديقة  
 للبيئة لأنها مصنوعة من مواد نباتية أو حيوانية أي طبيعية



## البوليستر

مصدره البترول  
 يتميز بأنه لا يتجدد ويدوم لمدة طويلة ويعتبر من المواد غير الصديقة للبيئة

ردد معي

لا اله الا انت سبحانك اني كنت من الظالمين



## تدريبات الدرس الثاني

## السؤال الأول أكمل العبارات الآتية بالكلمات المناسبة:

(فرز - رموز الغسيل - المال - الصوف - البقع)

- ١- العناية بملابسك تساعد على توفير .....
- ٢- الملابس المصنوعة من ..... تتميز بأنها دافئة ولا تتجدد بسهولة
- ٣- يجب التحقق من ..... الموجودة على ملصقات الملابس
- ٤- يتم علاج ..... فور حدوثها وقبل غسلها
- ٥- يتم غسل الملابس البيضاء منفصلة عن الملابس الداكنة هذا يعتبر ..... للملابس

## السؤال الثاني ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

- ١- استخدام المياه الباردة لغسل الملابس يستهلك طاقة أقل (.....)
- ٢- تعتبر الملابس المصنوعة من البوليستر هي الأفضل لأنها مادة صديقة للبيئة. (.....)
- ٣- يمكن غسل الملابس البيضاء مع الملابس الداكنة. (.....)
- ٤- الملابس المصنوعة البوليستر من جيدة التهوية وخفيفة الوزن وصديقة للبيئة. (.....)
- ٥- الملابس القطنية لا يمكن غسلها. (.....)

## السؤال الثالث اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- تستهلك آلة تجفيف الملابس ..... من الطاقة.  
(أ) الكثير (ب) القليل (ج) لا تستهلك
- ٢- يتم فرز الملابس حسب .....  
(أ) اللون ومدى اتساخها (ب) نوع القماش (ج) كل ما سبق
- ٣- الملابس المصنوعة من ..... ناعمة ولينة.  
(أ) الصوف (ب) البوليستر (ج) الحرير
- تبدو الملابس ..... أكثر أناقة  
(أ) باهظة الثمن (ب) الخفيفة (ج) المكوية
- ٥- غسل الملابس بالمياه ..... يستهلك طاقة أقل  
(أ) الملوثة (ب) الساخنة (ج) الباردة

## الدرس الثالث

## أساسيات تصميم علامة تجارية

**فكر مع مس سماح** لماذا تعد العلامات التجارية مهمة؟



لأنها تعبر عن هوية الشركة المنتجة وتشير إلى عملاتها بطريقة واضحة ومشوقة عن طبيعة وأهمية عملها

ما الفرق بين العلامة التجارية والشعار؟

العلامة التجارية ← هي هوية الشركة وتشير إلى عملاتها بطريقة مشوقة عن طبيعة وأهمية عملها

الشعار ← هو رمز يوضح للعملاء المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة في رمز

كيف نخطط لإنشاء علامة تجارية؟

يجب مراعاة عدة عوامل عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية منها:

- ١- الرؤية التي تهدف الشركة لتحقيقها.
  - ٢- ما القيم المهمة للشركة.
  - ٣- لماذا يرغب الناس في التعامل تجارياً مع شركة ما
- الشعار ليس مجرد كلمات وصور بل يذكر الناس بطبيعة عمل الشركة والقيم التي تؤمن بها

**فكر مع مس سماح** لماذا تعد الصور المناسبة مهمة؟



تستخدم العلامات التجارية الناجحة كلا من (الكلمات والرموز والصور المناسبة) حتى يمكن التعبير عنها بشكل فعال

ما الذي يجب التفكير فيه عند تصميم شعار؟

أولاً السوق المستهدفة

هي الفئات التي تحاول الشركة الوصول إليها لتسويق منتجاتها

ثانياً اسم الشركة

غالباً لا يتضمن الشعار اسم الشركة خاصة إذا كان طويلاً لكن يجب عند رؤية الشعار أن نتعرف فوراً أي شركة يمثلها هذا الشعار لكن من الصعب أن يتم قراءة الشعار إذا كان صغيراً



## ثالثاً الألوان

يستغرق المصممون وقتاً طويلاً للتفكير في الألوان المستخدمة حيث تعبر الألوان على دلالات مختلفة للناس فمثلاً

أ- اللون الأحمر ««« لإظهار الحماس

ب- اللون الأزرق ««« للتعبير عن الهدوء والسكينة

ردد معي

ربنا آتينا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار



## تدريبات الدرس الثالث

## السؤال الأول صل العبارات الآتية:

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| ١- العلامة التجارية هي  | (.....) هي الفئات التي تحاول الشركة الوصول إليها لتسويق المنتجات |
| ٢- الشعار هو            | (.....) الحماس   |
| ٣- اللون الأحمر يدل على | (.....) هوية الشركة  |
| ٤- اللون الأزرق يعبر عن | (.....) رمز يوضح للعملاء النشاط الذي تمارسه الشركة               |
| ٥- السوق المستهدفة هي   | (.....) الهدوء والسكينة  |

## السؤال الثاني ضع علامة أما العبارة الصحيحة وعلامة أمام العبارة الخاطئة:

- ١- من السهل قراءة الشعار إذا كان صغيراً. (.....)
- ٢- تعبر العلامة التجارية عن هوية الشركة. (.....)
- ٣- الشعار لا يوضح للعملاء النشاط الذي تمارسه الشركة. (.....)
- ٤- تستخدم العلامات التجارية الناجحة كلا من الكلمات والرموز والصور للتعبير عنها بشكل فعال. (.....)
- ٥- يعبر اللون الأزرق عن الصخب والضوضاء. (.....)

## السؤال الثالث أكمل العبارات الآتية باستخدام بنك الكلمات:

- (الأحمر - الهدوء والسكينة - الشعار - العلامة التجارية - كلمات وصور)
- ١- يعبر اللون الأزرق عن .....
  - ٢- ..... هي هوية الشركة وتشير للعملاء بطريقة مشوقة عن طبيعة عملها
  - ٣- ..... هو رمز يوضح للعملاء نشاط الشركة
  - ٤- الشعار ليس مجرد ..... بل يوضح القيم التي تؤمن بها الشركة
  - ٥- يستخدم اللون ..... لإظهار الحماس

## الدرس الرابع

## مبادئ التصميم الجيد

## إبداعات التصميم

يعد التصميم أعمق من مجرد ما يبدو عليه مظهر لشيء ما حيث أنه يجعل استخدام الأشياء لأسهل

## كيفية تصميم منتج

يفكر المصممون في عدة أمور عند تصميم منتج منها

١- الشكل الذي سيكون عليه المنتج

٢- طريقة استخدامه

٣- السوق المستهدف أو فئة الناس التي سترغب في شراء المنتج وكيف سيشترونه

التصميم الجيد هو الأيسر في الاستخدام

إذا كان التصميم معقداً قد يصعب على الفئة التي تستخدمه معرفة كيفية استخدامه أي يجب أن يفكر المصممون بالطريقة التي يفكر بها المستخدمون

## اختبار التصميم

يجب اختبار التصميم قبل عرضها في الأسواق من خلال الطلب من مجموعة من الناس تجريب المنتج تعرف باسم (مجموعة التركيز)

وفي حالة وجود مشكلة يجب على المصممين أن يعملوا على تحسين التصميم المنتج

## الاستدامة

هي إمكانية إعادة استخدام المنتج النهائي أو إعادة تدويره بعد استهلاكه لمنع التأثير السلبي على كوكب الأرض

## عناصر التصميم

عند تصميم شيء يجب استخدام العناصر الأربعة التالية  
( اللون - الشكل - الحجم - التركيب )

ردد معي

ربنا إننا ظلمنا أنفسنا وإن لم تغفر لنا وترحمنا لنكوننا من الهالكين



## تدريبات الدرس الرابع

## السؤال الأول اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- يفكر المصممون أولاً ب.....المنتج وطريقة استخدامه  
(أ) السعر (ب) الشكل (ج) اللون (د) اللون
- ٢- يأخذ مصممو المنتجات في الاعتبار مبادئ .....  
(أ) الفيزياء (ب) التصميم (ج) الاستدامة
- ٣- الأشخاص الذين يقومون بتجربة المنتج قبل عرضه في الأسواق نطلق عليهم اسم .....  
(أ) المصممين (ب) المنتجات (ج) مجموعة التركيز
- ٤- يصمم المنتج حتى لا يؤثر ..... في كوكب الأرض  
(أ) إيجابيا (ب) سلبيا (ج) غير ذلك
- ٥- التصميم الجيد هو .....  
(أ) الأرخص سعرا (ب) الأيسر في الاستخدام (ج) المعقد
- ٥- عندما تفكر في تصميم منتج يجب الأخذ في عين الاعتبار.....  
(أ) الشكل والحجم (ب) اللون والتركيب (ج) كل ما سبق

## السؤال الثاني ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة:

- ١- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطاً ومناسباً لجميع الفئات
- ٢- يجب تصميم المنتج ليتم استخدامه مرة واحدة فقط و ذا تأثير سلبي على البيئة.(.....)
- ٤- يجب عمل تصميم لأي منتج نريد تنفيذه.(.....)
- ٥- يتم تجربة المنتج من خلال مجموعة التركيز قبل عرضه للبيع.(.....)
- ٦- التصميم الجيد يحقق هدف إنشاء منتج جذاب وسهل الاستخدام.(.....)

## الدرس الخامس

## الاعلان عن منتجك

## الاعلانات

يمكن بث الاعلانات عن طريق شاشة التلفزيون ، الراديو ، لوحة ، إعلانية شبكة الانترنت

## أهمية الحملات الاعلانية

توفر معلومات مهمة عن المنتجات والخدمات ومن دونها قد لا يعرف بعض الناس عن الأشياء المتوفرة لهم

تساعد الحملات على نقل المعلومات عن منتج أو خدمة معينة

## الاعلان الفعال الناجح

يعكس العلامة التجارية للشركة وتقوم بإعلام الناس مساعدتهم على تذكر المنتج أو العمل التجاري يجب أن يكون قابلاً للتصديق ومميزاً وفريد لا ينسى

## التسويق الشفهي

هو إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين قاموا بتجريبه أفضل الإعلانات هي تلك التي لا يمكن شراؤها بالمال فالعملاء الذين جربوا المنتج واقتنعوا به بإخبار العملاء المحتملين عن مدى رضاهم عن عمل أو نشاط تجارى ويعتبر ذا مصداقية ولا ينسى

## عوامل نجاح الحملة الاعلانية

## ١- ابتكار شعار

يلخص ما ترمز إليه علامتك التجارية وأن يقتصر على بضع كلمات فقط مع ربط الاعلان به أو قم بوصف شركتك ومنتجك في ثلاث كلمات فقط

## ٢- القدرة على التنافس

من خلال معرفة كل المستجدات عن المنافس واعداد اعلانات بارزة وجذابة

## ٣- الصدق في الاعلان

يجب أن تكون صادقا وتعطى معلومات صحيحة لأنه من غير القانونى إعطاء معلومات خاطئة في أى اعلان لأن العملاء سيكتشفون لاحقا اذا ما وعدت بأشياء غير صحيحة كما أنه سيتم معاقبتك قانونياً

ردد معي اللهم انك عفو كريم تحب العفو فاعف عنا يا رب العالمين



## تدريبات الدرس الخامس

السؤال الأول ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

- ١- الإعلان الجيد الناجح يجذب انتباه الناس. (...)
- ٢- يجب معرفة كل المستجدات عن المنافس لإعداد اعلانات بارزة. (...)
- ٣- يجب أن يقتصر الشعار على بضع كلمات. (...)
- ٤- إعطاء المعلومات الخطأ في الإعلان لا يعاقب عليها القانون. (...)
- ٥- الإعلان الفعال يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة. (...)

السؤال الثاني أكمل العبارات الآتية بالكلمات المناسبة:

(القدرة على التنافس - شفهيًا - صحيحة - الاعلان - مميزا ولا ينسى)

- ١- يجب أن يكون الاعلان قابلا للتصديق و.....و.....
- ٢- يقوم ..... بنقل المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات
- ٣- إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين قاموا بتجربته يعد تسويقًا.....
- ٤- يجب إعطاء معلومات ..... في الإعلان حتى لا تتعرض للمحاسبة القانونية
- ٥- من الأمور التي تسهم في نجاح الحملة الإعلانية.....

السؤال الثالث صل العبارات الآتية بما يناسبها:

(ب)

- (...) القدرة على التنافس  
 (...) إذا مصداقية ولا ينسى  
 (...) التي لا يمكن شراؤها بالمال بل من خلال العملاء  
 (...) يعكس العلامة التجارية للشركة  
 (...) ثلاث كلمات

(أ)

- ١- الاعلان الفعال.....  
 ٢- يجب أن يقتصر الشعار على .....  
 ٣- معرفة كل المستجدات عن منافسيك تساعدك على..  
 ٤- يعتبر التسويق الشفهي.....  
 ٥- من أفضل الاعلانات هي التي.....

## تدريبات عامة على المنهج

## الاختبار الأول

السؤال الأول ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

- ١- من الضروري لأي شركة أن يكون لها علامة تجارية توضح طبيعة عملها بطريقة جذابة. (....)
- ٢- من فوائد الماء الحفاظ على السموم داخل أجسامنا. (....)
- ٣- من صفات الشعار الجيد معرفة شركة التي يمثلها بمجرد رؤيته. (....)
- ٤- يفضل تناول البطاطس المقلية والمشروبات الغازية لأنها صحية (.....)
- ٥- من الضروري أن يتضمن الشعار اسم الشركة. (....)
- ٦- عندما تفوح رائحة حموضة من الفاكهة هذا يعنى أنها صالحة للأكل (....)
- ٧- الشراب الطبيعي هو مزيج من الماء والسكر والملونات الصناعية (....)
- ٨- السوق المستهدفة من أهم العوامل الواجب مراعاتها عند تصميم شعار الشركة. (.....)
- ٩- تتضمن العلامة التجارية الناجحة صورًا وكلمات ورموزًا للتعبير عن الشركة بشكل فعال. (....)
- ١٠- لنجاح إعلانك يجب معرفة كل المستجدات عن منافسيك. (.....)

السؤال الثاني أكمل العبارات التالية بالإجابة المناسبة من بين القوسين:

- ( الطبيعي - خطوة خطوة - الطلاء غير اللاصق - داكنا - بيكرينات الصوديوم - الصناعي )
- ١- يبدو لون الشراب ..... عند إضافة سكر غير نظيف له
  - ٢- يتبع النقاش المحترف أسلوب ..... أثناء العمل .
  - ٣- الشراب ..... غني بالفيتامينات والاملاح المعدنية
  - ٤- في حالة اندلاع حريق أثناء الطهي يجب إطفاء الحريق باستخدام .....
  - ٥- من عيوب الأواني ذات ..... أنها قد تكون سامة عند الخدش.

السؤال الثالث صل العبارات الآتية بما يناسبها:

(ب)

(أ)

- (.....) الفيتامينات والمعادن  
(.....) الحبوب الكاملة أو الكثير من الألياف  
(.....) أكثر من ساعتين  
(.....) عملية الهضم وضبط مستويات السكر  
(.....) الخبز الأسمر والبرغل و الارز البنى

- ١- نجد الحبوب الكاملة في.....
- ٢- تعتبر الألياف مهمة في.....
- ٣- الغذاء الصحي يحتوى على.....
- ٤- لا تحتوى الوجبات السريعة على.....
- ٥- يفسد اللحم فى الجو الحار إذا ترك.....

## الاختبار الثاني

## السؤال الأول أكمل العبارات الآتية باستخدام بنك الكلمات:

- ( الاعلان - الدهون - الاستدامة - كميات كبيرة - فيتامين A - ملصقات الملابس )
- ١-..... يساعد على تقوية النظر
  - ٢-ينصح بتناول اللحوم الخالية من.....
  - ٣-..... ينقل المعلومات عن المنتجات والخدمات
  - ٤-من الضروري مراعاة مبادئ..... عند تصميم منتج
  - ٥-أصناف الطعام التي يحتاج إليها الجسم نجدها بكميات..... في أسفل الهرم الغذائي
  - ٦-نتعرف على تعليمات التنظيف من خلال.....

## السؤال الثاني ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

- ١-تحتوى المكسرات والبذور والزيتون على دهون صحية (.....)
- ٢-تعبر العلامة التجارية للشركة عن هويتها.(.....)
- ٣-تتميز الملابس المصنوعة من الكتان بأنها خفيفة الوزن وجيدة التهوية(.....)
- ٤-يتم معالجة بقع الملابس بعد غسلها.(.....)
- ٥-تساعد النباتات على زيادة نسبة ثاني أكسيد الكربون.(.....)
- ٦-السوق المستهدفة هي الفئات التي تحاول الشركة الوصول إليهم لتسويق المنتج.(.....)
- ٧-بعض الحدائق لها تصميم يحاكي البيئات الطبيعية.(.....)
- ٨-يجب تخزين الطلاء بعيدا عن مصادر الحرارة وبعيدا عن الأطفال.(.....)

## السؤال الثالث اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- ١-النباتات إلى تنمو لأكثر من عام هي نباتات..... (حولية - شجيرات - معمرة)
- ٢-من أدوات الطلاء..... (الشريط اللاصق - بكرة الدهان - الملقط الطبى )
- ٣-يجب أن يتضمن الشعار..... كلمات فقط. (خمسة- عشرة - ثلاث)
- ٤-..... هي الفئات التي تحاول الشركة الوصول إليهم لتسويق المنتجات. (المصممون - السوق السوداء - السوق المستهدفة)
- ٥-العناية بملابسك توفر..... (الوقت - الجهد - المال)
- ٦-تعبر..... عن هوية الشركة. (الشعار - العلامة التجارية - السوق)

## الاختبار الثالث

السؤال الأول ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

- ١- تتميز الأواني المصنوعة من الإستانلس بسعرها الرخيص (....)
- ٢- أولى خطوات طلاء غرفة هو تحديد الأدوات والمواد الخاصة بالطلاء. (....)
- ٣- في حالة اندلاع حريق كهربى يجب فصل التيار الكهربى عن المنزل مباشرة. (....)
- ٤- من احتياطات السلامة تقطيع الطعام بعيدا عن اليد. (....)
- ٥- يجب عدم استخدام الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم لأنها معرضة للصدأ وتمتص الروائح. (...)
- ٦- تستخدم الضمادات اللاصقة في معالجة الجروح والخدوش الصغيرة. (....)
- ٧- الإفراط في طهي الطعام يحافظ على عناصره الغذائية. (....)
- ٧- يمكننا إخماد الحرائق الناتجة عن الزيت بواسطة الماء. (....)
- ٨- يجب التأكد التأكد من إغلاق مفاتيح البوتاجاز بعد انتهاء الطهي. (...)
- ٩- في حالة تسرب غاز لا يجب أن تضيء أي مصباح كهربى لتجنب حدوث حريق. (....)
- ١٠- يستخدم ميزان الحرارة للتحقق من أن الدجاج قد تم طهيه جيدا. (....)

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة:

- ١- يتم إضافة مواد حافظة للشرب الصناعي لحمايته من.....  
(أ) البكتيريا والعف (ب) السكريات (ج) السخونة
- ٢- في حالة إذا شممت رائحة غاز في المنزل يجب.....  
(أ) فصل الكهرباء (ب) الانتظار في المنزل (ج) مغادرة المنزل
- ٣- يمكن إضافة القليل من..... لطبق المحاشى لرفع قيمته الغذائية  
(أ) التوابل (ب) الدهون (ج) اللحم المفروم
- ٤- يجب الأطفال المساحات..... حتى يستطيعون الركض واللعب فى الحدائق  
(أ) الضيقة (ب) المشمسة (ج) المغلقة
- ٥- تتميز الملابس المصنوعة من..... بأنها ناعمة لينة متينة  
(أ) الصوف (ب) الكتان (ج) الحرير

السؤال الثالث صل العبارات الآتية بما يناسبها:

- ١- فى حالة انفجار مواشير المياه بالمنزل يجب (....) الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات
- ٢- نضع..... لتخفيف الام العضلات (....) ٧٣ درجة مئوية
- ٣- يتم طهو الدجاج واللحوم فى درجة حرارة (....) ١٢٣ (....)
- ٤- الرقم المخصص لخدمة الإسعاف هو (....) قطع المياه
- ٥- نجد الألياف فى (....) كمادات الساخنة أو الباردة



## الاختبار الرابع

السؤال الأول ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

- ١-يفضل غسل اليدين جيداً قبل قيامك بإعداد الطعام.(.....)
- ٢-من مميزات الملاعق السيليكون أنها لا تخدش الأواني.(.....)
- ٣-استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق والكسور أمر ضروري.(.....)
- ٤-من عيوب المقلاة المصنوعة من الألومنيوم تفاعلها مع الأطعمة الحمضية.(.....)
- ٥-يجب الابتعاد عن أسلاك الكهرباء عندما تكون اليد مبتلة حتى لا نتعرض للصعق.(.....)
- ٦-من عيوب الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ أنها قد تكون سامة عند الخدش.(....)
- ٧-تساعد الدهون على امتصاص الفيتامينات (.....)
- ٨-العناية بالملابس تساعدك في إسراف المال (....)
- ٩-الشعار هو رمز يوضح للعملاء نشاط الشركة (....)
- ١٠-البوليستر هو مادة تصنع منها الأقمشة مصدره البترول (....)

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة:

- ١-يستخدم الكريم المطهر في.....
- (أ)تخفيف آلام الإجهاد (ب)لدغات الحشرات (ج) تطهير الجروح والحروق
- ٢-الأواني المصنوعة من..... لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.
- (أ) السيليكون (ب) الألومنيوم (ج) الفولاذ المقاوم للصدأ
- ٣-من الخطير مساعدة الأشخاص المصابين ب.....لكن يجب طلب المساعدة
- (أ) الخدوش البسيطة (ب)الجروح البسيطة (ج)الحروق الخطيرة
- ٤-عند انقطاع التيار الكهربائي يمكن الحفاظ على الطعام في الثلاجة عن طريق.....
- (أ)عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودة الطعام
- (ب)وضع الأطعمة لخارج الثلاجة (ج)إضافة بيكربونات الصوديوم للأطعمة
- ٥-يستخدم اللون.....في الشعار لظهور الحماس
- (أ) الأزرق (ب) الأحمر (ج) الأسود

السؤال الثالث أكمل العبارات الآتية باستخدام بنك الكلمات:

(الصوف - نافورة ماء - متسو - الرباط الطبي - طبقتان منفصلتان)

- ١-يستخدم.....للف الالتواءات مثل حمالة الذراع
- ٢-للحفاظ على السلامة أثناء الطلاء يجب وضع السلم بشكل.....
- ٣-يريد بعض الناس الجلوس في الحديقة بالقرب من.....الاستمتاع بالصوت الهادئ
- ٤-إذا ظهرت.....هذا يعني أن السكر لم يخلط بالشكل الصحيح



## تم بحمد الله

تقبله الله وجعله حجة لنا لا علينا ونفع به وجعل لكل من شاركه أجرًا  
 اهداء إلى روح صديقة الطفولة  
 ( نهى محمود عبد المعبود) رحمة الله عليها

مس اسماح النجار







كن دائماً الأفضل  
بحسن خلقك  
واحترامك للآخرين

