

تم تحميل وعرض المادة من :



موقع واجباتي  
[www.wajibati.net](http://www.wajibati.net)

موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر  
حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترتقي بمجال التعليم  
على الإنترنت ويستطيع الطلاب تصفح حلول الكتب مباشرة  
لجميع المراحل التعليمية المختلفة

جميع الحقوق محفوظة للقائمين على الموقع \*





قررت وزارة التعليم تدريس  
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



وزارة التعليم  
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

# التربية الأسرية

للفصل الثالث المتوسط

الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

## الفهرس

٤	بنيتي
٥	المقدمة
٦	مفاتيح ورموز الكتاب

الصفحة	الموضوع	الوحدات
٩	أهداف الوحدة	الوحدة الأولى مهارات اجتماعية
١٠	كيف تكونين فعّالة؟	
١٥	آداب الزيارة	
٢١	قواعد الحديث وفن الاستماع	
٢٧	التطبيقات	
٣٣	أهداف الوحدة	الوحدة الثانية شؤون منزلية
٣٤	الميزانية وموارد الأسرة	
٤١	استهلاك الغذاء	
٤٧	التطبيقات	
٥٣	أهداف الوحدة	الوحدة الثالثة عناية ملبسية
٥٤	مشكلات الغسيل وأخطاؤه	
٦٠	غرز (الكروشيه)	
٦٨	التطبيقات	
٧٣	أهداف الوحدة	الوحدة الرابعة الغذاء والتغذية
٧٤	حفظ الأطعمة	
٨١	أصناف من بيئتي دقيق القمح (البر)	
٨٤	المصابيب	
٨٥	التاوة	
٨٧	التطبيقات	

الوحدة الأولى

مهارات اجتماعية





## كيف تكونين فعّالة؟

### المفاهيم الرئيسية:

- الفاعلية.
- المشاركة.

فتاتي: جميل أن تعتادي تحمل المسؤولية في أسرتك، وتساهمي في بعض الأعمال المنزلية معتمدة على نفسك؛ لأنك ستكونين غداً أمّاً وراعيةً لمنزلك وعضواً فاعلاً في مجتمعك، ولكي تنجحي في دورك المستقبلي ينبغي أن تكوني فعّالة في أسرتك أولاً، ثم في مدرستك ومجتمعك، ولن يتم ذلك إلا بعد مراعاة عدة أمور، سنتعرض لبعضها من شخصية سارة وهي تطرح على نفسها مجموعة من الأسئلة.



ولكي تعرف سارة مدى فاعليتها، وتستطيع تقييم نفسها، قامت بالإجابة على مجموعة من الأسئلة من خلال الاستبانة الآتية:

			السلوكيات والتصرفات
أبداً	أحياناً	دائماً	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١- أحرص على ترتيب غرفتي بنفسي، وأعيد تنظيمها باستمرار.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٢- أنجز ما يعهد إلي من تنظيف المنزل بكفاءة.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٣- أعتني بملابسي، وأدواتي الخاصة.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٤- أعد بعض الأصناف البسيطة لأفراد أسرتي، وللضيوف.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٥- أستقبل الضيوف ببشاشة، وأشاركهم الحديث بلباقة واحترام.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٦- أحرص على مشاركة الصديقات، والقريبات في مناسباتهن.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٧- أساهم مع والدي في التخطيط للولائم، والمناسبات الخاصة.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٨- أساعد إخوتي في عمل خطة؛ لإنجاز ما يسند إليهم من مهمات.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٩- أهتم بإخوتي الصغار خاصة عند غياب والدي.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٠- أشارك أسرتي في تخطيط الميزانية.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١١- لا أرهق ميزانية أسرتي بكمايالي الخاصة.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٢- أكون قدوة حسنة لأفراد أسرتي.

طالبتني قيمتي نفسك بالإجابة عن فقرات الاستبانة السابقة.

إذا كان مجموع الإجابات للخيار (دائماً) "٧" فما فوق فأنت فعالة حقاً، وإن كان مجموعها للخيار (أحياناً) "٧" فما فوق فإن فعاليتك متوسطة وتحتاجين إلى زيادة جهد، أما إذا كان مجموع إجاباتك للخيار (أبداً) "٧" فما فوق فأنت تحتاجين إلى مراجعة نفسك، لتصبحي فعالة داخل أسرتك.



اكتبي عبارة مناسبة لكل من:

يجب أن تراعي ظروف أسرتك المادية

١- فتاة تطلب من أسرتها كماليات خاصة بها غير مراعية لظروف أسرتها المادية.

حسن الخلق من صفات المسلمة سواء داخل أو خارج نطاق الأسرة

٢- فتاة تحرص على اللباقة ومراعاة مشاعر صديقاتها، ولكنها لا تفعل ذلك مع أسرتها.

أحسنت فهذا من واجبك

٣- فتاة تستفيد من اجتماع الأسرة الدوري بعمل برامج ثقافية وترفيهية هادفة.

إن من أهم الأسس لقياس فاعلية الفتاة اهتمامها بمشاركة والدتها وأسرتها في بعض ظروفهم الخاصة، فما الذي يمكنك مساعدة والدتك فيه؟ دوني ما ستقدمينه لها في كل من الظروف الآتية:

تغيبها عن المنزل

الإعتناء

بالأخوة

الصغار



ظرف اقتصادي طارئ تمر به الأسرة

التخلي عن الكماليات



قدوم مولود جديد

والدتي الغالية أشعر بتعبك في حملك، وأتذكر ما عانيته معي من قبل، وتقديراً مني لك أعدك بأن أساعدك في رعاية هذا المولود الصغير، وأن أقوم ببعض الأعمال المنزلية وأهتم بأخوتي الصغار ..  
ارعاهم ..  
اعتني بهم ..





اقترحي أفكاراً تظهرين من خلالها فاعليتك في المنزل من خلال الربط بالصور المعروضة:

١- أزرع الخير في المنزل فأخوتي يحذون حذوي.

٢- أحرص على تأصيل مبادئ الخير في عائلتي.

٣- أنا كالشجرة ظل وثمر.



١- ... أعني بالنباتات المنزلية .....

٢- . المحافظة على حديقة منزلنا .....

٣- .. الإهتمام بتنظيف النباتات .....



## نشاط (ب):

المقادير:

خبز

جبين سائل

بهارات البيتزا

الطريقة:

نقسم الخبز إلى نصفين ونفتحها ونفصل

الجزئين عن بعض وندهن الجبن ونرش

البهارات ندخلها الفرن إلى أن يشد

الجبن والخبز

وتقدم مع العصير أو الشاي



## نشاط (أ):

بر الوالدين

الإعتناء بالصغار في غياب الأم

المساهمة في الأعمال المنزلية

معرفة آداب التعامل في المنزل

احترام المعلمات والإستماع لنصائحهن

الإعتناء بإكرام الضيوف

التحدث بلباقة واحترام مع من حولي



## آداب الزيارة



### المفاهيم الرئيسة:

- الموعد.
- الاجتماع.

اتفقت منيرة ومنال على زيارة صديقتهما فاطمة؛ لتقديم التهنئة لها بالمنزل الجديد، فاتصلتا بها لتحديد الموعد المناسب. علمت مها وغيداء بالموعد المحدد فقررتا مفاجأة صديقاتهما بحضورهما لهذه المناسبة.

فذهبتا إلى السوق؛ لشراء هدية مناسبة لفاطمة، مما جعلهما تصلان لمنزل صديقتهما في وقت متأخر. أدى إلى إحراج فاطمة التي لم تكن على استعداد لاستقبال الجميع، فانعكس ذلك على طريقتها في ضيافة الزائرات وترحيبها بهن.

- في رأيك ما الأخطاء التي وقعت فيها كل من غيداء ومها عند قيامهما بهذه الزيارة؟

١- عدم إخبار صديقتهما صاحبة المنزل بعزمهما على الزيارة.

٢- اتخاذهم قرارًا بزيارة صديقتهما دون تحديد موعد.

٣- التأخر في القدوم وعدم احترام موعد الزيارة.

٤- إحراج هند وإجبارها على استقبالهم .....

إذا كان حضور المناسبة بدعوة رسمية، فيجب على صاحبة الدعوة مراعاة توزيع البطاقات قبلها بفترة كافية.



- تخيلي وقوع بعض السلوكيات الخاطئة التي صدرت من بعض صديقات فاطمة أثناء زيارتهن لها، ثم دونيها.

١- دق جرس الباب طويلاً وعدم الانتظار حتى يؤذن بالدخول امتثالاً لقوله تعالى: ﴿يَتَأْتِيَ الَّذِينَ

ءَامَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْذِنُوا وَتُسَلِّمُوا عَلَىٰ أَهْلِهَا ذَٰلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ لَعَلَّكُمْ تُذَكَّرُونَ﴾ [النور: ٢٧].

٢- الإصرار على الدخول .....

٣- التطفل على الزائرات وطرح الأسئلة المحرجة عليهن.

٤- التجول داخل المنزل دون احترام خصوصية أصحاب المنزل .....

٥- المكوث حتى وقت متأخر دون مراعاة ظروف أصحاب المنزل.

٦- طلب بعض المشروبات في حين عدم استعداد هند لذلك .....

وقد كانت منيرة أكثر الزائرات حرصاً على الذوق على الرغم من حرصها على الخروج المبكر بسبب ارتباطها الأسري، فقد تمهلت قليلاً عند الخروج بسبب حضور أخت فاطمة، ثم استأذنت بالانصراف.

- برأيك ماذا فعلت منيرة مع فاطمة (صاحبة المنزل) عندما رغبت في الخروج؟

١- استأذنت من فاطمة قبل الانصراف والخروج من المنزل.

٢-... شكرت هند على استقبالها .....

٣- دعته لمبادلة الزيارة بمثلها في أقرب فرصة ممكنة.

٤-... استأذنت من الموجودين للانصراف .....

ومما أسعد الجميع تحلي فاطمة بكثير من آداب الضيافة طوال وقت الزيارة والتي منها:

١- إعداد مكان للاستقبال وتهيئته لراحة الضيوف.

٢-... تهيئة المنزل وترتيبه .....

٣- اختيار الملابس المناسبة للاستقبال والتجمل بشكل لائق ومناسب.

٤- إكرام الضيوف بالقول والعمل وتقديم الطيب من المأكّل والمشرب لهم.

٥-... التعبير عن سعادتها بزيارتهم لها .....

إكرام الضيوف لا يعني المبالغة والإسراف في تقديم الطعام أو الشراب، وذلك حفاظاً على النعم من الزوال.



### قارني شفهيًا بين معني الجملتين في كل مستطيل:

١- أزور كل من أرغب في زيارته حسب مزاجي الشخصي.

٢- أزور من يحتاج زيارتي حسب ظروفه الأسرية.

الجملة الثانية أدق من الأولى؛ لما فيها من تعليل منطقي يؤكد على احترام الفرد لأهمية زيارة المريض وأن ما يمنعه عنها هو شيء ضروري ألمّ به.

١- أقدم هدية غالية الثمن لصديقتي المريضة.

٢- أقدم ما يمكنني تقديمه لصديقتي المريضة.

الجملة الثانية أدق من الأولى؛ لما فيها من تعليل منطقي يؤكد على أهمية زيارة المريض ولا يمنعني قيمة ما أقدمه عن أداء هذا الواجب.

## الاجتماعات الدورية

عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ وَأَنْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ، فَلْيَصِلْ رَحْمَهُ» [أخرجه البخاري: ٥٩٨٦].

صلة الرحم من الأعمال التي حثَّ عليها ديننا الحنيف وهي من أسباب زيادة الرزق وإطالة العمر. ومجتمعنا السعودي يحرص أشد الحرص على إقامة الاجتماعات الدورية بين الأسر والعوائل والتي تزيد من أواصر الود والمحبة بينهم وتقوي إحساسهم ومشاركتهم لبعضهم البعض بتخصيص يوم في الأسبوع أو الشهر أو الشهرين لهذه الاجتماعات، بحيث تكون مسؤولية الضيافة والاستقبال في هذا اليوم متبادلة تقوم بها جميع الأسر في العائلة.

ولهذه الاجتماعات مزايا متعددة منها:

- ١- إتاحة الفرصة للاجتماع بالأقارب أو الصديقات في وقت واحد.
- ٢- ... التعرف على أخبار الأقارب .....
- ٣- إعطاء ربة الأسرة المسؤولية عن الاجتماع مجالاً واسعاً لاستقبال الضيوف والترحيب بهم.
- ٤- ... اشتراك الجميع في الحديث .....

إلا أن بعض الأسر أفقدوا تلك الاجتماعات ميزتها وهدفها فظهرت سلبيات متعددة لها، منها:

- ١- حاجة ربة المنزل إلى المساعدة في الضيافة والاستقبال.
- ٢- ... التحدث بأحاديث لا تليق بالاجتماعات .....
- ٣- ... التظاهر بفخامة الأثاث والملابس من قبل أصحاب المنزل .....
- ٤- المبالغة فيها بكل الأشكال مما أدى إلى زيادة التكلفة المادية.

تفادياً لإرهاق الأسر بالتكلفة المادية، تقوم بعض العوائل بالمشاركة لإعداد الاجتماع وتهيئة المكان المناسب له.



## مقارنة بين الزيارات القديمة والحديثة :



### بعض الزيارات الخاصة

#### ١- زيارة المريض:

تعتبر عيادة المريض من الزيارات التي يجب الحرص عليها؛ للتخفيف عنه فيأنس بزواره وينسى آلامه، ولكن يجب مراعاة الآداب العامة لهذه الزيارة.

### آداب زيارة المريض



هل تعرفين دعاء آخر؟

ما من عبد مسلم يعود مريضاً لم يحضر أجله فيقول سبع مرات: أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك إلا عوفي:

تذكيري

أن الهدية المقدمة للمريض ليست بقيمتها المادية، ولكن بما تحمله من معاني طيبة ومشاركة وجدانية.



٢- زيارة التهنئة:

تكون بين الأقارب والأصدقاء للاحتفاء بمناسبة سعيدة، مثل: النجاح، المولود الجديد، الزواج، الترقية.

آداب زيارة التهنئة



نشاط (ب):



نشاط (أ):

أتمنى من الله شفائك العاجل وأن تكون هذه نهاية الألم، وأعتذر عن عدم زيارتي لك.





## قواعد الحديث وفن الاستماع

### المفاهيم الرئيسية:

- الاتصال.
- الإنصات.

(الحديث الشيق المهدب هو المفتاح لحسن الاستماع)

بعد قراءتك للعبارة السابقة قومي بسرد حادثة  
للصورة الجانبية:

.....

.....

.....



أرشدنا ديننا الحنيف إلى آداب الحديث اربطي كل أدب بما يناسبه من توجيه ديني:

- ١ الحذر الشديد من ذكر أحاديث مكذوبة عن الرسول ﷺ.
  - ٢ الحذر من التحدث بكل ما يسمع؛ لأنه مجال الوقوع في الكذب.
  - ٣ الحرص على خفض الصوت أثناء الحديث.
  - ٤ الحذر من التباهي والتفاخر بما لا تملكه؛ للارتفاع في أعين الناس.
  - ٥ الحذر من السخرية من طريقة كلام الآخرين.
  - ٦ الحذر من كثرة الكلام والثرثرة.
- ٥ قال تعالى: ﴿بِأَيِّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ﴾ [الحجرات: ١١].
  - ٤ عن عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها أن امرأة قالت: يا رسول الله! أقول: إن زوجي أعطاني ما لم يعطني؛ فقال رسول الله ﷺ: «المتشبع بما لم يعط، كلابس ثوبي زور» [أخرجه مسلم: ٢١٢٩].
  - ٦ قال تعالى: ﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَن أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ﴾ [النساء: ١١٤].
  - ١ عن المغيرة بن شعبة رضي الله عنه سمعت رسول الله ﷺ يقول: «مَن كَذَبَ عَلَيَّ مُتَعَمِّدًا فَلْيَتَّبِعُوا مَقْعَدَهُ مِنَ النَّارِ». [أخرجه البخاري: ١٢٩١].
  - ٣ قال تعالى: ﴿وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِن صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ﴾ [لقمان: ١٩].
  - ٢ عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «كفى بالمرء كذباً أن يحدث بكل ما سمع» [أخرجه مسلم: ٥].

اكتب رأيك في الحوارات الآتية:

نعم، ولقد حضرت  
بملابس قديمة  
لبستها يوم العيد.

هل شاهدت  
ريم؟



شكل (٢)

الحذر من السخرية من الآخرين

Welcome.

مرحباً بك.



شكل (١)

الحذر من التباهي بلغة أخرى

موضوع خاص

لقد شاهدتك  
تتحدثين مع المعلمة،  
فيم كنتما تتحدثان؟



شكل (٤)

وما هو؟ أخبريني  
عنه.

الحذر من تعمد معرفة أسرار الآخرين

أعرف ذلك فقد  
حدث أن جاء .....

لقد وقع ليلة  
البارحة حدثاً غريباً.



شكل (٣)

الحذر من التحدث بكل ما يُسمع

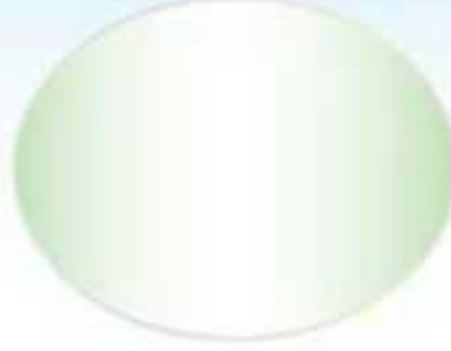
عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: (أنصف أذنك من فيك فإنما جعلت لك أذنان وفم واحد لتسمع أكثر مما تتكلم به).



أنشئ رسماً بيانياً على الدائرة لتبين في النسب التقريبية لمقدار الوقت الذي تقضيه في:



المدرسة



المنزل

- التحدث.

- الاستماع.

- الاطلاع (قراءة - مشاهدة).

أمامك مجموعة من آداب الاتصال، اكتب تأثيرها على المتحدث والمستمع في الفراغ المناسب:

سلوكيات في الاتصال	تأثيرها على المتحدث	تأثيرها على المستمع
١- التحدث بصوت عال.	التقارب الحنجرية	عدم الرغبة في الاستماع
٢- استخدام الألفاظ المحببة، مثل: (شكرًا)، (من فضلك).	الظهور بحسن الخلق	الإصغاء إليه
٣- حديث الشخص عن نفسه ونجاحاته ومآثره وحالته الصحية.	الغرور	النفور من المتحدث
٤- تبادل الغمز أثناء الجلسة مع الآخرين والاعتداد بالنفس.	يقلل من شأن المتحدث	النفور من الحديث
٥- الابتسام.	توضيح الغرض من الحديث	فهم المتحدث أكثر
٦- ذكر كفارة المجلس في نهاية الجلسة.	سبحانك اللهم وبحمدك أشهد أن لا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك	تكفير الذنوب

هل تحفظينها؟

للاستماع آداب يجب مراعاتها، الصور أمامك لمجموعة مستمعين:



شكل (٩)



لماذا يتصرف هؤلاء الأشخاص هكذا؟  
لأنهم لا يجيدون حسن الإنصات أو الكلام



شكل (٥)



شكل (٧)



شكل (٦)

سوف أمتنع عن  
الحديث إليهم  
حتى يجيدوا آداب  
الاستماع



شكل (٨)



ما شعورك عندما يكون هؤلاء مستمعيك؟



قال الله تعالى: ﴿ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ [النحل، ٧٨]

يُقدم لفظ (السمع) دائماً على (البصر) في القرآن الكريم، لماذا؟

إن هذا من إعجاز القرآن الكريم، لقد فضل الله - سبحانه وتعالى- السمع على البصر؛ لأنه أول ..... ما يؤدي وظيفته في الدنيا؛ لأنه أداة الاستدعاء في الآخرة؛ فالأذن لا تنام أبداً. ....

اختبري مهاراتك في الاتصال

تعتبر مهارة الإنصات والتحدث من المهارات التي نحتاجها عند الاتصال مع الآخرين، ولكي تقيمي نفسك في هذه المهارة أجيب على الاستبانة الآتية بوضع الرقم (١) إذا كانت إجابتك (لا) والرقم (٢) إذا كانت إجابتك (أحياناً) والرقم (٣) إذا كانت إجابتك (غالباً)، أما إذا كانت إجابتك (دائماً) فضعي الرقم (٤):

دائماً ٤	غالباً ٣	أحياناً ٢	لا ١	السـلـوكـيـات
				١- أظهر حديثي من الكلام القبيح والألفاظ البذيئة.
				٢- لا أحتكر الحديث وأتيح الفرصة للآخرين لإبداء رأيهم.
				٣- أتنازل عن الكلام لمن هم أكبر مني سناً، وأستخدم معهم الألفاظ المحببة، مثل: ( خالة - عمي - ...).
				٤- يتسم حديثي بالأدب مستخدمة الألفاظ المهذبة، وأخاطب الناس بأحب أسمائهم بدلاً من قول: (أنت - هي).
				٥- أحاول التعرف على البيانات المهمة للمتحدثة معي، مثل: الاسم، الجنسية والوظيفة؛ حتى أكون أكثر انتباهاً عند الحديث معها.
				٦- لا أتعمد تصحيح بعض الأخطاء العفوية للمتحدثة إذا كانت الأخطاء لا تؤذي أحداً.
				٧- أقبل بوجهي وأتجه بكامل جسدي إلى من تحاورني وتتحدث معي.
				٨- أثناء المتابعة مع المتحدثة أسألها (كيف - متى - أين) للاستطراد في الكلام وإشعارها بأهمية حديثها.
				٩- لا أنشغل بشيء آخر أثناء الإنصات للمتحدثة معي.
				١٠- أحترم وجهات النظر التي تخالف رأبي وأحاول تفهمها جيداً.
				١١- لا أزد على المتحدثة حتى تنتهي من كلامها.
				١٢- لا أكثر من الجدل أثناء الحديث؛ لأن في ذلك خسارة للطرفين مقتدية بما ورد في الحديث عن أنس بن مالك <small>رضي الله عنه</small> قال: قال رسول الله <small>ﷺ</small> : «من ترك الكذب وهو باطل بني له في ربض الجنة ومن ترك المرء وهو محق بني له في وسطها» [أخرجه الترمذي: ١٩٩٣].

(الآن): كم عدد النقاط التي جمعتها لنفسك؟

- إذا كان مجموع نقاطك من (١٢-٢٤)

مهارة الاتصال لديك منخفضة فانتبهى لنفسك ولاحظي تصرفاتك؛ حتى تنجحي في حواراتك مع الآخرين.

- إذا كان مجموع نقاطك من (٢٥-٣٨)

أنت تسعين لتكوني شخصية متصلة جيدة بالآخرين؛ ولكن بعض العادات تعوقك! تذكري أن مهارة الاتصال مفتاحك لقلوب الآخرين.

- إذا كان مجموع نقاطك من (٣٩ - ٤٨)

أنت متصلة بفاعلية مع الآخرين، وستستفيدين منهم، ويستفيدون منك. استمري بتطوير نفسك وفقك الله لكل خير.

نشاط (ب):

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ   أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ    
يَقُولُ: "إِنَّ الرَّجُلَ لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ، لَا  
يُلْقِي لَهَا بَالًا، يَهْوِي بِهَا فِي النَّارِ،  
أَبْعَدَ مَا بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ."



نشاط (أ):

- حفظ اللسان من ساقط الكلام.
- الحديث بصوت منخفض.
- الصدق في الحديث.
- مخاطبة الناس على قدر عقولهم.
- حسن الإصغاء.
- إعطاء الفرصة للآخرين للتحدث.
- التقليل من المزاح.
- عدم التكبر والتعالي.
- الاستئذان قبل الكلام.



## التطبيقات



اذكري المتناقضات في العبارات الآتية:



١- تحدثت مع زميلاتي متبعة آداب الحديث، فأكثرُ من الحديث عن نفسي.  
..... التحدث عن النفس بكثرة .....

٢- أنصتُ إلى حديث معلمتي، وقاطعتها أثناء الكلام.  
..... مقاطعة حديث المعلمة .....

٣- تحدثتُ مع المشرفة باحترام، ورفعت صوتي أمامها.  
..... رفع الصوت أمام الكبار .....

٤- احترمتُ موعد زيارة صديقتي المريضة في المستشفى، فزرتُها متأخرة.  
..... عدم الإلتزام بآداب المواعيد .....

٥- انتظرتُ قدوم المضييفة بأدب، وتسليتُ بمكالمة صديقتي حتى قدومها.  
..... الإنشغال عن انتظار الآخرين .....

٦- أعددتُ كل ما يلزم لاجتماع الأقارب في وقت مبكر، ووزعتُ البطاقات قبل يوم واحد.  
..... توزيع بطاقات الدعوة بوقت لا يتسع للاستعداد .....

٧- أشاركُ أفراد أسرتي اهتماماتهم، فأجلس في غرفتي كثيراً.  
..... عدم الإنضمام إلى الأسرة وقت اهتماماتهم .....



اشطبي كل حرفين متكررين لتتعرفي على مناسبة الأدعية المذكورة في الأحاديث النبوية الآتية:



- |  |  |
|--|--|
| <p>التعزية</p> <p>العرس</p> <p>المرض</p> | <p>عن أسامة بن زيد <small>رضي الله عنه</small> قال: قال النبي <small>ﷺ</small>: «أن لله ما أخذ وله ما أعطى، وكل شيء عنده بأجل مسمى» [أخرجه البخاري: ٧٣٧].</p> <p>عن أبي هريرة <small>رضي الله عنه</small> قال: قال النبي <small>ﷺ</small>: «بارك الله لك وبارك عليك وجمع بينكما في الخير» [أخرجه الترمذي: ١٠٩١].</p> <p>عن عبد الله بن عباس <small>رضي الله عنه</small> قال: قال النبي <small>ﷺ</small>: «لا بأس طهور إن شاء الله» [أخرجه البخاري: ٣١٦].</p> |
|--|--|





أختار التصرف المناسب في المواقف الآتية:

أ- كنتُ في زيارة لإحدى قريباتي وأردت الخروج فدخلتُ إحدى الصديقات:

٣- أخرج  
بسرعة بعد  
أن ألقى عليها  
التحية.

٢- أجلس قليلاً،  
ثم أعتذر وأخرج.



١- أتسلل  
بسرعة مختفية  
عن نظرها؛  
لأنني لا أستطيع  
الانتظار.

ب- اتصلت بك هاتفياً إحدى قريباتك لديها مشكلة ترغب منك مشاركتها في إيجاد الحل المناسب:

٤- أنصت  
باهتمام وأتابع  
كلامها حتى تنتهي  
وأشاركها في إيجاد  
الحل المناسب.



٣- أستبدل  
الحديث بمواضيع  
أخرى لا تمت  
للمشكلة بصلة.

٢- أستمع بتملل؛  
حتى تشعر بذلك.

١- أطلب منها  
اختصار الكلام  
وإيجاز المشكلة.

ج- حضرت لزيارتكم امرأة كبيرة في السن، وكانت والدتك غير موجودة:

٥- أكرمها  
وأقدم لها  
واجب الضيافة.



٤- أستقبلها  
ثم أستاذن منها  
لمتابعة التلفاز.

٣- أعتذر عن  
استقبالها لعدم  
وجود والدتي.

٢- أسند  
استقبالها للخادمة  
أو أحد إخوتي  
الصغار.

١- أتذمر  
وأتركها من  
دون استقبال.

مميزي الأسباب والنتائج بإحاطة الأسباب باللون الأزرق والنتائج باللون الأحمر، في كل جملة من الجمل الآتية:



١ قرأت هند واستمعت جيداً، فأصبحت متحدثة بارعة.

٢ الزميلات يتجنبن مجالسة من تُكثر الجدل.

٣ استعانت ربة المنزل بالأطعمة الجاهزة من المطاعم نظراً لكثرة الضيوف.

٤ نظّم أفراد عائلة اجتماعاً دورياً بينهم، فأصبح لديهم الوقت لممارسة هواياتهم.

٥ توزعت المهام والمسؤوليات بين أفراد الأسرة، فأصبحت أسرتهن منظمة.

٦ هدى فتاة محبوبه؛ لأنها متعاونة مع جميع أفراد أسرتها.

٦ قمت بزيارة قريبتك المريضة في المستشفى فوجدت أربعة أخطاء لم تعجبك، بيّني هذه الأخطاء.



١- وجود عدد كبير من الزوار لديها

٢- ارتفاع الأصوات والثرثرة من قبل الزوار

٣- اصطحاب البعض للأطفال

٤- رمي معلبات العصائر الفارغة على الأرض

٧ أكمل الفراغات الآتية:



١- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «من عاد مريضاً، أو زار أخاً له في الله ناداه مناد: أن طُبت وطاب ممشاك وتبوات من الجنة منزلاً» [أخرجه الترمذي: ٢٠٠٨].

ما معنى كل من (عاد مريضاً): ذهب إليه للتخفيف عنه . (زار أخاً): زيارته لوقت قصير .....

ما الفرق بينهما؟ ... الأولى أفضل في المعنى من الثانية .....

٢- بعد انتهاء الزيارة تقدم عبارات الشكر . للمضيئة لحسن استقبالها.

٣- عند الحديث ابتعدي عن .. الكلمات البذيئة.

٤- طلباتك يجب أن تكون في حدود .. اوجه الانفاق . المتاحة لك.

- ٥- يجب الاعتذار عن . **المواعيد** ..... إن لم تسمح الظروف.
- ٦- **الهدية** ..... تورت المحبة، لكن احرصى أن تكون مناسبة، وغير مكلفة مادياً.
- ٧- يجب على المضيف **الإستئذان** . قبل الانصراف.
- ٨- **الاحترام** .... من المهارات التي تحتاجها عند الاتصال.
- ٩- ينبغي ارتداء **الملابس** .. المناسبة لاستقبال الضيوف.
- ١٠- الابتعاد عن كثرة **التعصب** ... عند الحديث؛ كي لا يخسر الطرفين.
- ١١- من فاعليتي في المنزل أحرص على **الترتيب** ..... الدائم لغرفتي.
- ١٢- تجنب إطالة رن .. **الجرس** .. والتريث قليلاً.

## الوحدة الثانية

# شؤون منزلية



## أهداف الوحدة

**يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن :**

- ١] تُوزع الدخل على أبواب الإنفاق حسب الأولوية.
- ٢] تستنتج خطوات إعداد الميزانية.
- ٣] تقترح بعض المصادر التي يمكن بها رفع دخل الأسرة.
- ٤] تعي أهمية الادخار.
- ٥] تُقدم بعض الإرشادات التي يستفاد منها في عملية الشراء.
- ٦] تلخص أسباب قراءة المعلومات الغذائية على الأطعمة.
- ٧] تُدرك الفرق بين الدعاية والإعلان.
- ٨] تُصدر حكماً حول الإعلانات الغذائية المعروضة عليها.

رابطہ المدرس الرقعي



www.ien.edu.sa

## الميزانية وموارد الأسرة

### المفاهيم الرئيسة:

- المورد.
- الممتلكات.

محمد رب أسرة مسؤول عن توفير المال اللازم لنفقاتهم، وزوجته سعاد تتحمل مسؤولية تدبير شؤون البيت فهي المدبر لميزانية البيت، بدءاً من إعدادها ثم تنفيذها ومتابعتها، فكانت تتعامل مع أبنائها بميزان الواقع لا بدافع الرغبة وحب تقليد الآخرين، فجعلت الترشيد في الإنفاق والاستهلاك من أهم خططها مع رضاها وقناعتها برزق الله وسعيها لتحقيق التوازن الداخلي لأسرتها من خلال:



ولكي تؤدي سعاد هذه المهمات على أكمل وجه لا بد أن تتعرف على الموارد المالية لدخل الأسرة:

إيراد الممتلكات الخاصة،  
كالعقار

التجارة أو الزراعة

الراتب الشهري

ينبغي التصرف بحكمة واتزان في الموارد المتاحة، ويتحقق ذلك بإعداد ميزانية منزلية:

### معلومة إثرائية

الموازنة مشتقة من الميزان، ويقصد بها التوازن واعتدال كفتيه بين الإيرادات والنفقات.

### الميزانية:

تعني الموازنة والمقابلة بين إيرادات البيت ونفقاته عن طريق وضع خطة مناسبة لتوزيع الدخل على أبواب الإنفاق المختلفة في مدة زمنية معينة.

### خطوات إعداد الميزانية

- ١- يُقدر الدخل المالي خلال فترة إعداد الميزانية.
- ٢- تُدون متطلبات الأسرة محققة الاحتياجات الأهم، ثم المهم، فالرغبات.
- ٣- تقدر أسعار المتطلبات المدونة مع مراعاة المرونة؛ حتى يتم تعديلها عند الحاجة.
- ٤- يوازن بين الدخل والمصروف والادخار، حيث يترك جزء مدخر للظروف الطارئة.
- ٥- يُراجع التخطيط؛ للتأكد من إمكانية نجاحه.

### تذكير

أن نجاح الميزانية يعتمد على واقعيتها وتمشيها مع أهداف الأسرة ودخلها.



أفضل الميزانيات التي كانت معدة على ضوء الآية القرآنية الكريمة في قوله تعالى: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا﴾ [الإسراء: ٢٩].

وهناك عدة عوامل قد تؤثر في تقسيم أبواب الميزانية، وهي:

- ١- عدد أفراد الأسرة.
- ٢- مقدار الدخل.
- ٣- أعمار أفراد الأسرة.
- ٤- ميول الأفراد ورغباتهم.
- ٥- الحالة الصحية لأفراد الأسرة.
- ٦- مكان سكن الأسرة والتسهيلات المتوفرة له.

يُفضل اشتراك أفراد الأسرة في وضع الميزانية حتى يزداد لديهم الشعور بالمسؤولية.

### أبواب الصرف



### تذكري

أن هذه النسب تقريبية وليست قاعدة ثابتة لكل الأسر، فالإنفاق على أبواب الصرف يختلف من أسرة لأخرى حسب احتياجاتها وعدد أفرادها ومقدار دخلها.

وتقسم أولويات أبواب الصرف حسب:

- ١- **الضروريات:** ما لا يمكن الاستغناء عنها في الحياة، مثل: المسكن، والمأكل، **الملبس، والعلاج، والتعليم**
- ٢- **الحاجيات:** التي يمكن في الحياة الاستغناء عنها بمشقة زائدة، وكل زيادة عن الضروريات تعد من **الحاجيات** مثل: الأثاث المنزلي، و **التنزه، و.....، و. الوقود ..**
- ٣- **الكماليات:** ما يجعل حياة الناس أكثر يسراً، وسهولة، ومتعة دون إسراف أو ترف، مثل: الأجهزة الكهربائية المكملة، وتجميل المنزل، و **..... الهدايا والترفيه .....**



تختلف الأولويات من أسرة لأخرى، فبعض الأسر ترى ما هو كماليات وتحسينات عند الأسر الأخرى ضرورة لها، فلكل أولوياته واهتماماته الخاصة التي لا بد أن تراعي الإمكانيات المتاحة.



نموذج ميزانية شهر من أشهر السنة لأسرة دخلها الشهري ستة آلاف ريال:

أبواب الإنفاق	أوجه الصرف	القيمة بالريال
الغذاء ٢٥%	لحم - أرز - خضراوات - فواكه - لبن - خبز.	١٥٠٠ ريال
الاحتياجات المنزلية ٢٥%	أجرة المنزل - فواتير (الكهرباء، الماء، الهاتف) وقود الطهي - مواد النظافة.	١٥٠٠ ريال
النفقات الشخصية ٢٠%	ملابس - مفارش - تعليم - علاج وأدوية - مصروف الجيب - كتب وجرائد.	١٢٠٠ ريال
المتفرقات ٢٠%	مصاريف نقل - ترفيه - هدايا.	١٢٠٠ ريال
الادخار ١٠%	شراء شهادات استثمار	٦٠٠ ريال
المجموع	-----	٦٠٠٠ ريال



أعد ميزنة لأسرتك حسب الدخل الشهري مراعية توزيعها على جميع أبواب الإنفاق، ثم استشير معلمتك في خطوات إعدادك للميزانية.

هذا النموذج لأسرة دخلها الشهري يعادل ٤٠٠٠ ريال شهري.

أبواب الإنفاق	أوجه الصرف	القيمة بالريال
الغذاء ٢٥%	لحم - أرز - خضر - فواكه - لبن - خبز.	١٠٠٠
الاحتياجات المنزلية ٢٥%	أجهزة منزلية - فواتير - كهرباء - ماء - هاتف - مواد نظافة - إيجار.	١٠٠٠
النفقات الشخصية ٢٠%	ملابس - مفروشات - تعليم - علاج وأدوية - مصروف الجيب - كتب وجرائد.	٨٠٠
المتفرقات ٢٠%	مصاريف نقل - ترفيه - هدايا.	٨٠٠
الادخار ١٠%	بالحساب البنكي.	٤٠٠

هلا فكرت بسؤال والدتك عن أسباب الظروف المادية التي تمر بها أسرتك، والعوامل التي أثرت في عدم نجاح تنفيذ ميزانية الأسرة؟

١-..... حدوث ظروف طارئة للأسرة تتطلب الإنفاق الزائد .....

٢- تذبذب الأسعار، وعدم ثباتها.

٣- صعوبة تحديد الدخل المتوقع للأسرة، كأن يكون الدخل غير ثابت.

٤- التوجه للمعروضات ذات الدعاية المبهرة لشرائها دون حساب

٥- بعض الظروف الطارئة، مثل: تكاليف الحفلات والمناسبات.

٦- استهلاك الأجهزة الكهربائية دون وعي مما أدى إلى تخريبها والحاجة إلى شراء بديل.

## طرق زيادة الدخل

بنيتي أنت فتاة فاعلة. علمت أن أسرتك تمر بظروف مادية صعبة، كيف يمكنك التغلب عليها، وزيادة دخل الأسرة بالتعاون مع أفرادها؟

١- . التخلي عن كمالياتها من أجل مساعدة الأسرة في تدبير الأموال لسد حاجاتها

٢- العمل الإضافي لأحد أفراد الأسرة أو العمل في الإجازة الصيفية.

٣- ..... أخذ جزء من المصروف وليس كله حتى لا أرهق أسرتي .

٤- الاستفادة بقدر الإمكان من المهارات والقدرات لأفراد الأسرة، مثل: الخياطة، الرسم،.....

## تفكير

- أن رؤية المملكة العربية السعودية (٢٠٣٠) تهدف إلى تزويد أبنائها بالمعارف والمهارات اللازمة، والسعي إلى تحقيق أقصى استفادة من قدراتهم وطاقاتهم من خلال تبني ثقافة الجفاء مقابل العمل وإتاحة فرص العمل للجميع.
- «ريادي»، إحدى مبادرات برنامج التحول الوطني (٢٠٢٠) المنفذة في وزارة التعليم، تهدف إلى إكساب الطالب مهارات سوق العمل، وترسيخ ثقافة ريادة الأعمال، والتحفز على العمل الحر والاستثمار لدى الطالبات.

(المصدر: ريادي، متاح على الشبكة العنكبوتية)

من خلال مشاهدتك في الحياة اليومية، هناك بعض العادات التي تؤثر في الميزانية، ونود إلقاء الضوء عليها وإيجاد بدائل مقترحة لها:

البديل أو الحل

- الاكتفاء بالتمر وصنف من الحلوى مع القهوة.  
- التركيز على البشاشة وطلاقة الوجه بدلاً من المبالغة في الضافة.

إذا قدم المضيف صنفاً من العصائر الطازجة مرة أخرى بعد القهوة بقليل يعد ذلك أفضل وأوفر.

- الثقة بالنفس والاعتماد عليها في التجميل.  
- تطوير الذات بالاطلاع والمحاولة والتدريب.

الاعتماد على النفس في التزين المنزلي البسيط والرقيق.

الرضا بالأمر الواقع.....  
مراعاة تعاليم ديننا.....  
الإلتزام بتقاليد بيتنا.....

سبب ظهورها

- تقليد العوائل الأخرى.  
- حب المديح والثناء.  
- الاعتقاد بأنها من مظاهر الكرم.

اعتقاداً أن أقل من ذلك تقيلاً من شأن الضيوف

- حب التجميل الزائد.  
- حب البروز والتميز.  
- ... التفاخر بين الناس .....

حب التقليد.....  
الاعتقاد أنها تعني التمدن.....  
للتفاخر.....

العادات الخاطئة

١- المبالغة في الضيافة، خاصة في المناسبات البسيطة، مثل: تقديم أكثر من صنف من الحلوى مع القهوة.

٢- الذهاب إلى المشاغل للترين عند الرغبة في حضور مناسبة.

..... اتباع الموضة.....  
..... الهوس بالتقليعات.....



ماذا يعني لك التسوق؟

..... شراء السلع والمنتجات الضرورية والأساسية.....

نشاط (ب):



نشاط (أ):

نقوم بتقسيم المبلغ على الأربع أسر إما بنسب متساوية،

أو اتباع مبدأ حصة الفرد في الأسرة.

١- ما تأخذه كل أسرة =  $1000 \div 4 = 250$  ريالاً.

٢- لو كان عدد أفراد الأسر الأربعة ١٠ أفراد مجتمعين يصبح نصيب الفرد الواحد في كل أسرة:

$1000 \div 10 = 100$  ريال.

ليصبح نصيب الفرد في الأسرة الواحدة ١٠٠ ريال.

نشاط (ب):

ابتكري حصة من عمل يدك، واجمعي فيها باقي مصروفك الشخصي، ثم فاجني والدتك بما ادخرته من نقود.



## استهلاك الغذاء

المفاهيم الرئيسية:

- المستهلك.
- السلعة.

قارني بين الصورتين، ثم اکتبي تعليقاً مناسباً لهما.



شکل (٢)



شکل (١)

الصورة الأولى تدل على التبذير في الشراء وهذا يؤدي إلى سوء استهلاك موارد الأسرة،  
الصورة الثانية تدل على شراء السلع الضرورية وهذا أفضل من أجل ترشيد نفقات الأسرة.

### الوعي الاستهلاكي:

مقدرة الفرد على حسن استغلال الموارد المتاحة المرتبطة بكافة الخدمات المتوفرة وعدم الإسراف في استخدامها وتقليل الفاقد منها.



معك ١٥٠ ريال لإنفاقها على أسرتك في يوم واحد، كيف تنفقينها مراعية كل من:

الطعام: ..... ٧٠ ريالاً.

المصروف اليومي للفرد: ... ٢٠ ريالاً.

بعض الحاجات الأخرى: ..... ٦٠ ريالاً.

### تذكر

أن الثقافة الاستهلاكية للفرد ووسائل الإعلان لهما تأثير فعال في تنمية الوعي الاستهلاكي للفرد.

نظراً لكثرة الاهتمام بالتغذية ورغبة من المشتغلين بها في إيجاد وسيلة لنقل المعلومات الغذائية التي أسفرت عنها الأبحاث التي أجريت في هذا المجال للمستهلك، لجأت كثير من الحكومات إلى استخدام البطاقات الإرشادية.

## البطاقة الإرشادية :

كل بيان أو إيضاح، أو علامة، أو مادة وصفية مصورة أو مكتوبة أو محفورة أو بارزة أو متصلة اتصالاً ثابتاً بعبوة المادة الغذائية.

### محتويات البطاقة الإرشادية



احرصي على قراءة علب المواد الغذائية للأسباب الآتية:



التعرف على مكونات المنتج الغذائية.



إعطاء الأفضلية للمنتجات التي تذكر عدم وجود إضافات غير مرغوب فيها.



تجنب المنتجات التي لا تذكر كل مكوناتها بشكل واضح.

إرشادات المستهلك عند الشراء

ذهبتِ إلى محل لبيع المواد الغذائية، ورأيتِ مجموعة من المتسوقين منهم مَنْ يُحسن الشراء، ومنهم مَنْ لا يُحسن ذلك.

تصرفات شرائية لم تعجبك:

١- شراء كمية كبيرة من الأغذية دون حاجة ماسة إليها.

٢- .. شراء كميات كثيرة ...

..... ومتكررة.....

٣- .....

.....



تصرفات شرائية أعجبتك:

١- كتابة قائمة الاحتياجات الغذائية بدلاً من الشراء عشوائياً.

٢- .....

..... شراء السلع .....

٣- .. الأساسية.....

.....

ينبغي عدم التسرع في شراء الأغذية؛ لأن التمهل في الفحص والمقارنة يوفر المال.



رقائق البطاطا (chips) والأطعمة الخفيفة لا فائدة منها غذائياً ولا صحياً وهي مضرّة بالصحة وتسبب زيادة الوزن لسعراتها الحرارية المرتفعة.



سعر الكيس = ١ ريال.

عدد مرات تناوله: خمس مرات أسبوعياً لكل فرد.

عدد الأطفال: ثلاثة.

الاستهلاك الأسبوعي:  $1 \times 5 \times 3 = 15$  ريال.

الاستهلاك الشهري:  $15 \times 4 = 60$  ريال.

الاستهلاك السنوي:  $60 \times 12 = 720$  ريال.

وهو مبلغ يساوي مصاريف التموين الغذائي لأسرة خلال شهر.



تذكيري

تجنب شراء السلع التي ترافقها ضجة؛ لأن هدف بيعها الدعاية والتأثير في الأفراد.

أثر وسائل الدعاية والإعلان على سلوك المستهلك:

إن وسائل الدعاية والإعلان تؤثر بلا شك في سلوك المستهلك وفي قراراته الشرائية وفي ميزانيته المالية.



الوسيط

هاتي مثالاً لصحيفة سعودية مخصصة للإعلانات.



- قدمي فكرة إعلان في إحدى الوسائل الإعلانية، ثم أجيبي عما يأتي:

- الوسيلة المستخدمة في الإعلان: ..... التلفاز .....
- اسم المادة المعلن عنها: ..... حليب الاطفال .....
- عوامل الجذب في الإعلان: .. الصوت والصورة .....



## الدعاية :

أساليب ضغط تؤثر على المستهلك؛ لقبول سلعة ما، ولا تظهر فيها شخصية المعلن عنها.

لذلك فالمستهلك لا يستطيع تحديد مصدر المعلومات حول السلعة، ووسائل الدعاية متعددة، وتختلف باختلاف الدول والبلدان وباختلاف قيمها وأهدافها ونوع السلعة المعلن عنها.



## الإعلان :

عملية اتصال غير شخصي من خلال وسائل الاتصال المختلفة لتوصيل المعلومات التي تؤثر في المستهلك وتحثه على الشراء، مع إفصاح المعلن عن شخصيته.

تهدف الإعلانات على تعدد أشكالها للتأثير على المستهلك بإظهار إيجابيات السلعة والمبالغة في ذلك؛ للإقبال عليها.



شاهدي ثلاث إعلانات تلفزيونية لمواد غذائية ظهرت خلال هذا اليوم أو الأيام

القليلة الماضية، ثم وضح:

الجوانب الإيجابية: . طريقة الإعلان عن السلعة. ....

الجوانب السلبية: .. تكرار الإعلان .....

أفضلها والسبب: ... من أعلنت عن مزايا واسم الشركة المنتجة. ....

..... لأننا قدمت معلومات كافية عن المنتج والنسب التي يحتاجها الجسم من مكوناته. ...

### نشاط (ب):

الوجبات التي لا تفسد مع الوقت ويفضل إعدادها قبل فتح المقصف بقليل حتى تكون طازجة ولا تفسد سريعاً.  
المشروبات الطازجة ويفضل إعدادها قبل فتح المقصف بقليل حتى تكون طازجة ولا تفسد سريعاً.  
تغليف المأكولات بشكل صحي وعصري.  
عمل دعاية موزعة على الطالبات حتى أضمن وصولها إلى أكبر قدر ممكن منهن.



### نشاط (أ):

اختيار الوقت المناسب لشراء السلع، حيث أن هناك مواسم وأوقات تقل فيها الأسعار.  
عدم طبخ كميات كبيرة من الطعام يزيد عن الحاجة.  
الاستفادة من بواقي الأطعمة بدلاً من التخلص منها.  
عدم رمي جزء كبير من الثمرة مع قشرتها.  
عدم الوقوع تحت تأثير الإعلانات، خاصة وأنها تلعب دوراً سلبياً في بعض الأحيان، يهدف التأثير على الناس لشراء مالا يحتاجون إليه.

## التطبيقات



ميّزي السلوكيات الصحيحة والخاطئة بوضع علامة (✓) أو (X):



١- مراعاة أن تكون قائمة المشتريات مرنة بحيث يمكن وضع بدائل لمحتوياتها (✓).

٢- الاقتصار على محل واحد أثناء شراء المواد الغذائية لضمان جودتها (X).

٣- وضع بطاقة التعريف على الأطعمة مباشرة، مثل: اللحوم (✓).

٤- الاستفادة من الخدمات الحكومية المجانية في مجال الصحة والتعليم (✓).

٥- استهلاك جميع إيرادات الأسرة وصرفها في أبواب الإنفاق المختلفة (X).

رتّبي حسب الأولويات التي ترينها:



١- توفر لديك مبلغ من المال فكيف ستنفقينه:

أ- شراء هدية للأم. ١ ب- اشتراك في مجلة. ٣ ج- دعوة العائلة للعشاء خارج المنزل. ٢

٢- فتح والدك محلاً للمواد الغذائية ولديه مبلغ من المال هل يُنْفقه في:

أ- شراء مواد رخيصة واستغلال المتبقي في الدعاية. ٢ ب- عمل ديكور جذاب للمحل. ١  
ج- شراء مواد غذائية جيدة وغالية الثمن. ٣

٣- أُقيمت دورة تدريبية عن الوعي الاستهلاكي، من ترشحين لحضور هذه الدورة:

أ- والدتك. ١ ب- المعلمة. ٣ ج- صاحب متجر غذائي. ٢



أ/ انقلي الكلمة المناسبة في الفراغ الجانبي بعد ترتيب أحرفها، ثم ضعني الحرف الزائد في الدائرة الأخيرة:

ل	ا	ن	ت	ا	ر	ش	ا
ا	ل	ا	ن	ت	ش	ر	ا

من وسائل الدعاية والإعلان.

ا	ذ	ا	ل	ء	غ	ل
ا	ل	غ	ذ	ا	ء	ل

الباب الأول من أبواب صرف الميزانية.

ا	ا	ن	خ	ر	د
ا	د	خ	ا	ر	ن

استقطاع جزء من الدخل بدون صرف.

أ	ل	ع	ر	م	ا	ا	س
ا	ل	ا	س	ع	ا	ر	م

ارتفاعها يؤثر في ميزانية الأسرة.

ل	ي	ا	خ	ت	ط	ط	ل
ا	ل	ت	خ	ط	ي	ط	ل

يراجع للتأكد من إمكانية نجاحه.

ب- اجمعني الأحرف الزائدة مكونة منها اسم سورة من سور القرآن تحمل اسم حشرة صغيرة عرفت بالادخار وهي: ..... النمل .....



لديكم ضيوف في المنزل تمت دعوتهم لحضور وليمة بمناسبة قدوم أخيك الصغير، قيمها بوضع الحرف المناسب أمام التصرفات الآتية:

اقتصاد  
(ق)

إسراف  
(س)

بخل  
(ب)

تقديم أصناف متعددة من الأطعمة للضيوف حتى لو لم تؤكل.

س

تقديم أصناف مبتكرة وبسيطة للضيوف لتناولها.

ق

لا داعي لتقديم أطعمة للضيوف فهم حضروا لمجرد السلام فقط.

ب

شراء ملابس جديدة لارتدائها أمام الضيوف رغم توفر ملابس مناسبة.

س

عدم الحرص على ارتداء الزي المناسب رغم توفره.

ب

استقبال الضيوف بملابس مناسبة تملكينها.

ق

أمامك عبوة لمادة غذائية، ما البيانات التي يجب أن تحويها بطاقة هذا المنتج؟



اسم المادة الغذائية

مكونات المادة

الوزن الصافي

تاريخ الإنتاج وتاريخ الانتهاء

السعر



قال علي بن أبي طالب عليه السلام كلمة رائعة في تحقيق مفهوم الاقتصاد عند المرأة. لتعرفي الكلمة املئي الفراغات بإحدى الأحرف الآتية:

(ص)

(م)

(ل)

خير نسائكم الطيبة ( ا ل رائحة )، الطيبة ( ا... ط ع ا م )، التي إن أنفقت، أنفقت ( ق ص ا )،  
وإن أمسكت، أمسكت ( ق ص ا )، فتلك من ( غ ص م ) الله، و( ع ص م ) الله لا يخيب.



الوحدة الثالثة

عناية ملبسية



## أهداف الوحدة

**يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:**

- ١] تقترح طرقاً لتلافي بعض مشكلات الغسيل.
- ٢] تعطي أمثلة لمسببات البقع الناتجة من الغسيل الخاطئ للملابس.
- ٣] تطبق خطوات إزالة البقعة المطلوبة من القطعة الملبسية المعروضة.
- ٤] تحرص على نظافة ملابسها وجمالها.
- ٥] تنفذ بعض غرز الكروشيه على عينة.



# مشكلات الغسيل وأخطاؤه

المفاهيم الرئيسة:

- البقعة.
- الشطف.

## المشكلة الأولى

يشتكى فهد من تغير لون  
ملابسه البيضاء إلى  
اللون الرمادي.

## المشكلة الثالثة

تشتكى أمال من تداخل  
ألوان قميصها الزاهية.

## المشكلة الثانية

لاحظت لجين أن رائحة  
ملابسها غير مقبولة بعد  
عملية الغسيل.



كلفتك والدتك غسل ملابس أفراد الأسرة، وقبل غسلها أردت الحصول على  
قدر وافٍ من المعلومات حول الطريقة الصحيحة لغسلها، رتبها على صورة أفكار  
رئيسة محددة مصدر معلوماتك.

### مصدر المعلومة

- ١- ..... امي
- ٢- ..... امي
- ٣- ..... امي

### الأفكار حسب الأهمية

- ١- .. مراعاة عدد قطع الملابس
- ٢- .. وضع الماء حسب الكمية
- ٣- .. فرز الملابس حسب ألوانها وخامتها.

- كثيراً ماتحدث للملابس مشكلات تنتج من بعض الأخطاء غير المقصودة، وتختلف باختلاف الأنسجة، وقد سبق لنا دراسة البطاقة الإرشادية التي ترشدنا إلى الطريقة الصحيحة للعناية بالقطع الملابسية ووقايتها من الآثار السيئة للغسيل. وسنحاول معاً التعرف على أسباب كل مشكلة وطرق الوقاية منها.

## مشكلات الغسيل وأسبابه:

الوقاية	السبب	المشكلة
<p>١- عدم إطالة مدة الغلي؛ حتى لا تؤثر الحرارة العالية على الأنسجة.</p> <p>٢- المحافظة على ثبات درجة حرارة الماء في جميع مراحل الغسيل أو تغير درجة حرارة الماء تدريجياً؛ حار دافئ بارد.</p> <p>٣- استخدام الكلور بكمية مناسبة وقبل انتهاء الغسيل بخمس دقائق.</p> <p>٤- شطف الملابس جيداً بالماء للتخلص من آثار القلويات؛ لأنها تتفاعل مع الزهرة وأشعة الشمس مكونة لوناً رمادياً.</p> <p>٥- نشر الملابس في مكان متجدد الهواء مع مراعاة عدم تكديس بعضها فوق بعض.</p> <p>٦- مراعاة درجة حرارة المكواة المناسبة للنسيج.</p> <p>٧- استخدام ملينات الأقمشة بكميات مناسبة بعد مرحلة الشطف الأولى.</p>	<p>١- غليها بطريقة خاطئة وذلك بإطالة مدة الغلي أو تركها داخل الماء المغلي حتى يبرد.</p> <p>٢- التغير المفاجئ في درجة حرارة الماء يؤدي إلى تثبيت المواد العالقة على الأنسجة.</p> <p>٣- استخدام الكلور بكميات كبيرة.</p> <p>٤- عدم الشطف الجيد للتخلص من آثار مواد التنظيف خاصة إذا استخدمت الزهرة مباشرة.</p> <p>٥- عدم نشرها في مكان متجدد الهواء أو نشرها فوق بعضها البعض.</p> <p>٦- استخدام مكواة شديدة الحرارة.</p> <p>٧- استخدام ملينات الأقمشة وخاصة للقطنية منها بكميات كبيرة.</p>	<p>١- تغير لون الملابس البيضاء.</p>

غالباً يكون حل هذه المشكلة بإعادة غسل الملابس البيضاء التي تغير لونها بالطريقة الصحيحة.



المشكلة

٢- رائحة الملابس غير مقبولة.

السبب

- ١- استعمال ماء غسل ملابس أخرى.
- ٢- طول مدة النقع.
- ٣- تكديس الملابس المتسخة أثناء الغسيل بحيث لا يسمح للماء بالتغلغل داخل أنسجتها.
- ٤- عدم شطفها جيداً من مواد التنظيف.
- ٥- عدم تعريضها لأشعة الشمس.
- ٦- نشرها في مكان رطب.

الوقاية

- ١- عند الرغبة في نقع الملابس استخدم ماء نظيف.
- ٢- عدم إطالة مدة النقع.
- ٣- وضع كمية من الملابس مناسبة لحجم الغسالة؛ حتى تسهل حركتها داخل الغسالة.
- ٤- شطفها جيداً للتخلص من آثار الصابون ومواد التنظيف.
- ٥- تعريضها لأشعة الشمس مع عدم إطالة مدة النشر؛ حتى لا تؤثر عليها الشمس فتكسبها رائحة غير مقبولة.
- ٦- نشرها في مكان متجدد الهواء.

المشكلة

٣- البقع:

أ- بقع الصدأ على الملابس.

السبب

- ١- استعمال القطع المعدنية أو النوعية الرديئة من السحابات.
- ٢- مشابك الغسيل المحتوية على قطع معدنية.

الوقاية

- ١- استعمال سحابات مطلية ذات نوعية جيدة.
- ٢- نزع القطع المعدنية القابلة للنزع قبل عملية الغسيل.
- ٣- استخدام مشابك الغسيل البلاستيكية.

تُزال بقعة الصدأ بدعكها بمزيج من عصير الليمون الحامض والملح.



المشكلة	السبب	الوقاية
ب- بقع العفن.	<p>١- ترك الملابس المتسخة عدة أيام متراكمة في سلة الغسيل وهي رطبة.</p> <p>٢- ترك الملابس في ماء الغسيل فترة طويلة.</p> <p>٣- وضع الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها.</p>	<p>١- عدم وضع الملابس في سلة الغسيل وهي رطبة أو مندادة.</p> <p>٢- إتمام عملية الغسيل بسرعة؛ تلافياً لحدوث مشكلة للملابس.</p> <p>٣- ترتيب الملابس في الخزانة بعد تمام جفافها.</p>

تذكيري

إن طول المدة الزمنية والحرارة؛ يمكن أن يسبب ثبات البقعة في النسيج، لذا يجب أن تزال البقع فور حدوثها.



المشكلة	السبب	الوقاية
ج- ظهور بقع ملونة على الملابس، وامتزاج الألوان في القطعة الواحدة، وقد تؤثر على القطع الأخرى.	<p>١- غسل الملابس مع ملابس أخرى ملونة غير ثابتة اللون.</p> <p>٢- خلط الملابس بعد عصرها بالملابس الملونة غير ثابتة اللون أو نشرها فوق بعضها البعض.</p> <p>٣- عدم إذابة مواد التنظيف جيداً، واستخدامها بكميات كبيرة.</p>	<p>١- فصل الملابس الملونة غير ثابتة اللون عن الملابس الأخرى، وغسلها بالطريقة المناسبة لها.</p> <p>٢- عدم وضع الملابس المعصورة فوق بعضها أو عند النشر.</p> <p>٣- إذابة مواد التنظيف جيداً، وعدم إضافتها مباشرة على القطعة الملبسية.</p>

تذكيري

نقع الملابس في محاليل ساخنة يعمل على تثبيت البقع.



الوقاية	السبب	المشكلة
<p>١- تغيير مزيل العرق. ٢- غسل القطعة الملبسية بعد خلعها مباشرة.</p>	<p>١- التفاعل بين مزيل العرق ومسحوق الغسيل.</p>	<p>د- بقع العرق على الملابس.</p>

هناك مستحضرات حديثة لإزالة البقع عامة، ولكن يجب استعمالها قبل غسل الملابس.



عبّري بكلمة واحدة عما يأتي مستفيدة من المثال المعطى:

ظهور بقع سوداء أو ظلال صغيرة قاتم على الملابس.

متسخة

مكان متجدد الهواء.

صحي

غسل الملابس جيداً.

تنظيف

ملابس غير مقبولة.

متسخة

نشاط (ب):

مساحيق الغسيل المتنوعة والتي غالباً ما نعتمد عليها جميعاً، منها ما يستخدم للغسيل الأبيض والملون. تحولت هذه الماركات من إنتاج المسحوق لإنتاج الجل للغسيل (الأبيض - الملون - الأسود).



نشاط (أ):

يتم عصر نصف ليمونة على مكان البقعة ونعرضها للشمس حتى تجف تمامًا. الليمون مع أشعة الشمس يزيل الصدأ وبعدها يتم غسل الملابس بالصابون كالمعتاد.



رابط الدرس الرقمي



www.iem.edu.sa

## غرز ( الكروشيه )

المفاهيم الرئيسة:

- الغرزة.
- التدريب.

معلومة  
إثرائية

الكروشيه:

كلمة فرنسية الأصل  
معناها باللغة العربية  
اللاقط أو الشابك  
أو العالق. وسميت  
بالكروشيه نسبة إلى  
الأداة المستخدمة  
فيها.

وكلمة (crochet) تعني  
نسيج محبوك بإبرة  
معقوفة.

### الكروشيه:

نوع من أشغال الإبرة اليدوية المحبوك بإبرة معقوفة.

استعمالاته



شكل (١)

### الأدوات المستخدمة:

- إبرة الكروشيه - خيوط الكروشيه - إبرة الخياطة - الخيط - المقص.

### القواعد العامة لعمل الكروشيه

١- اختيار النوع الجيد والمناسب من الخيوط القطنية أو الصوفية أو الصناعية... إلخ.

٢- اختيار الإبرة المناسبة لسماك الخيط إذا لم يتطلب تصميم القطعة المنفذة غير ذلك.

٣- اتباع الطريقة الصحيحة عند الإمساك بالإبرة.

٤- إمساك الخيط بالطريقة المناسبة.

### إرشادات عامة لعمل الكروشيه

١- البدء بتنفيذ الغرز البسيطة، ثم التدرج إلى الغرز الأكثر تعقيداً.

٢- تُوصل قطع الكروشيه معاً بطرائق متعددة، مثل ربطها:  
أ- بإبرة الكروشيه. ب- بإبرة الخياطة.

٣- إخفاء الخيوط الزائدة في بداية الشغل أو بعد نهايته بين الغرز بإبرة الكروشيه المعقوفة.

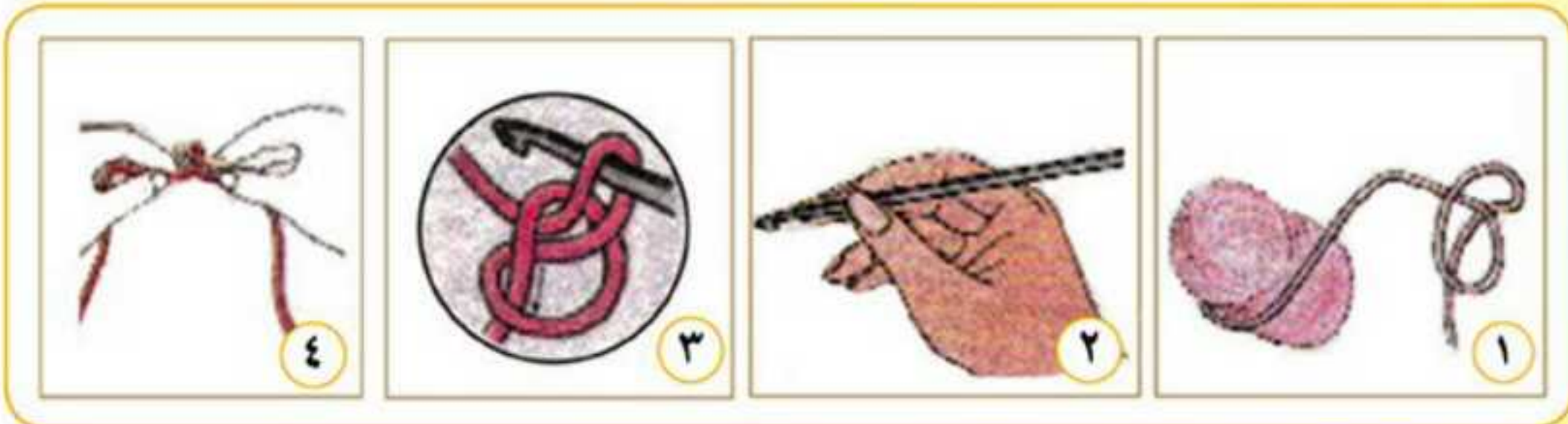
## أنواع غرز الكروشييه



## غرز الكروشييه

### غرزة البداية:

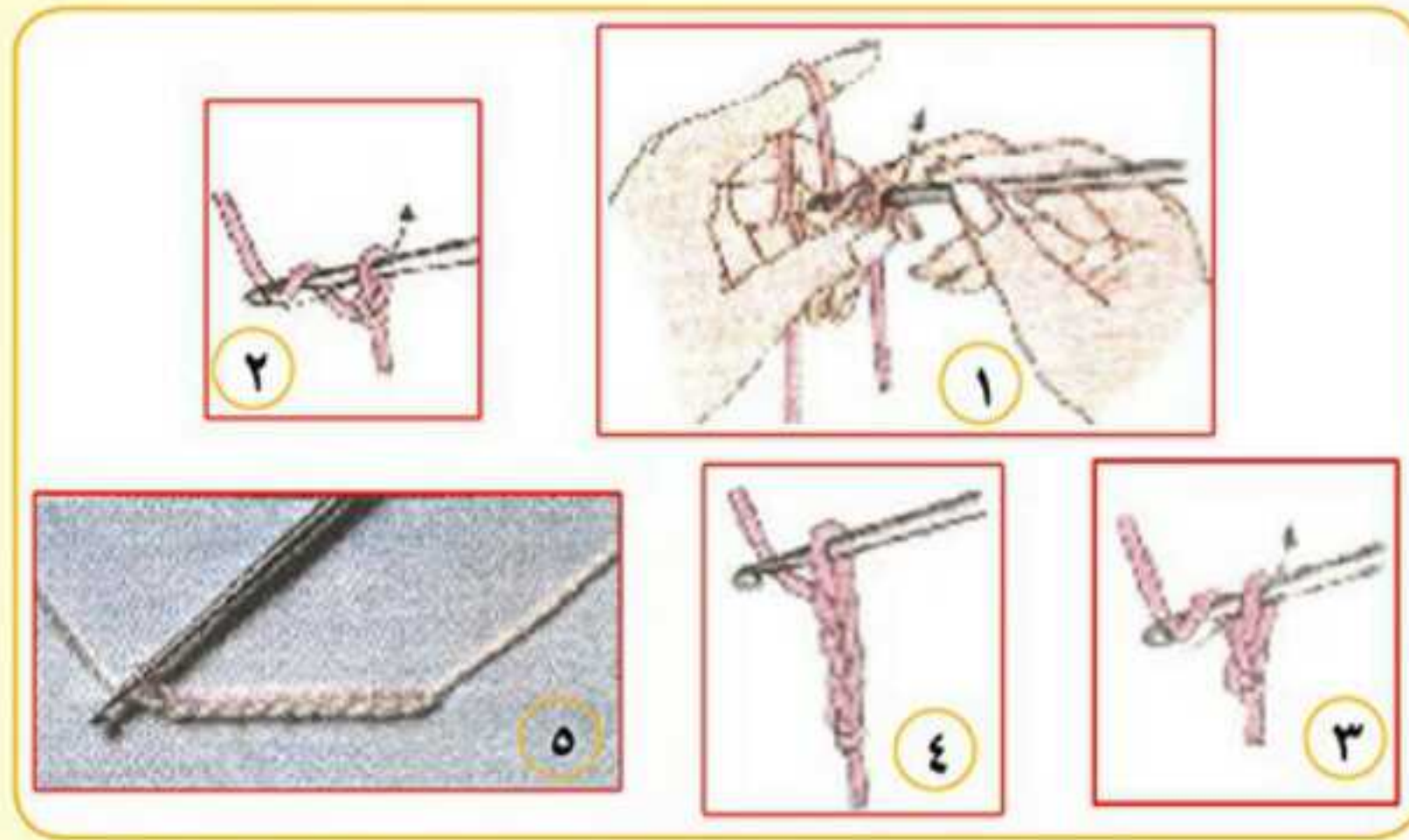
- ١- يُلف الخيط مكوناً دائرة، ثم يُوضع طرفه خلفها.
- ٢- تُمسك الإبرة مثل القلم.
- ٣- يُسحب الخيط بخطاف الإبرة من وسط الدائرة.
- ٤- شد الخيط من الطرفين بحيث يكون حلقة حول الإبرة.



شكل (٢)

غرزة السلسلة :

- ١- تُعمل غرزة البداية.
- ٢- يُمسك الخيط بالطريقة المناسبة.
- ٣- تحرك الإبرة باليد الأخرى ملتقطة الخيط، ثم يُسحب خارج الحلقة مكوناً الغرزة.
- ٤- يُكرر العمل لتتكون سلسلة من عدة غرز متتابة، ويحدد العدد المطلوب منها تبعاً للشكل المراد تنفيذه.



شكل (٣)

الغرزة المنزقة :

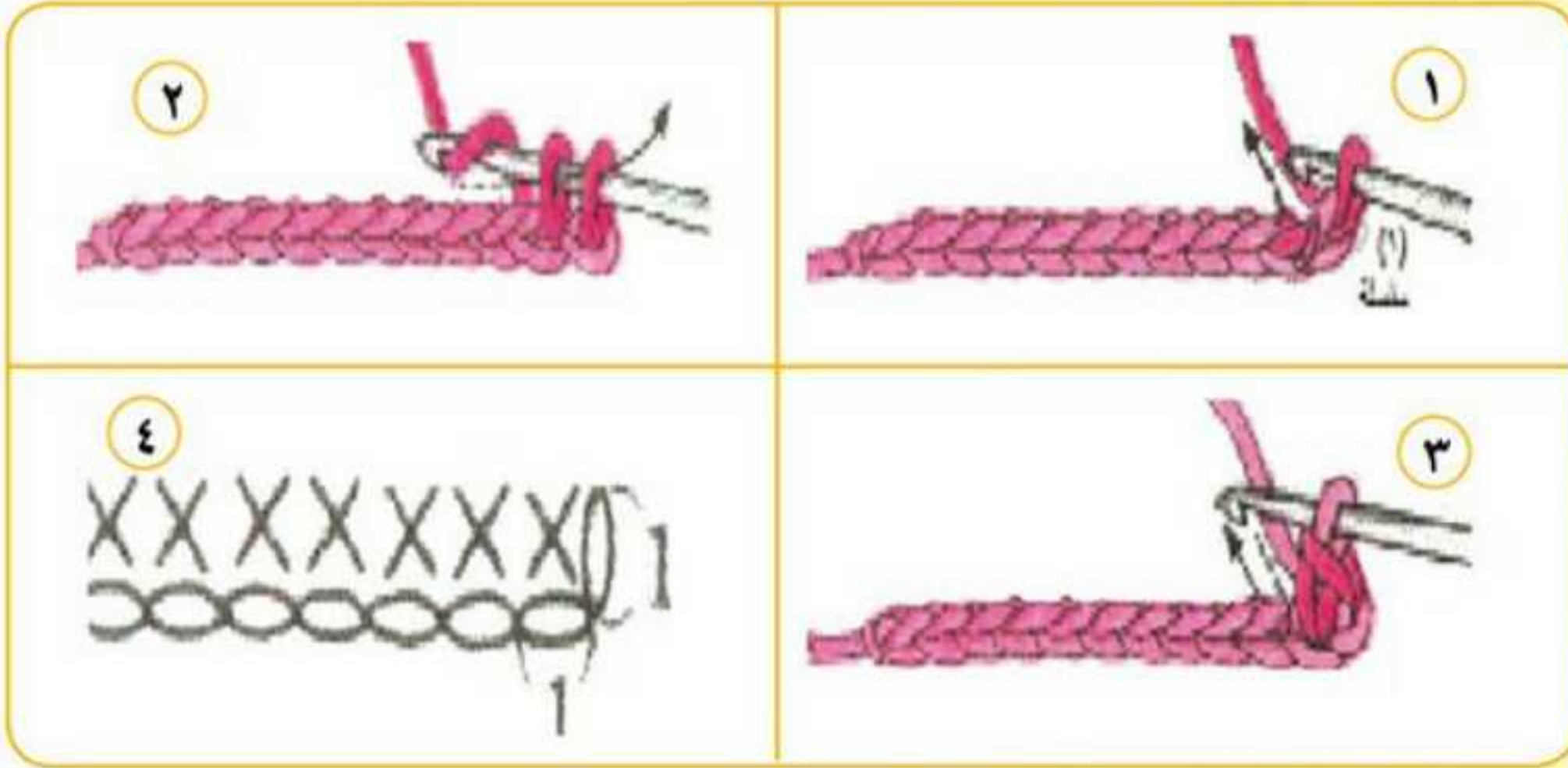
- ١- تُدخل الإبرة في المكان المطلوب من الصف السابق (النسيج).
- ٢- يُلف الخيط على الإبرة.
- ٣- يُسحب الخيط من تحت الغرزة، ثم من داخل الحلقة - الموجودة على الإبرة - في حركة واحدة مكوناً غرزة مدمجة، تستخدم في قفل الدائرة، أو في ربط الوحدات بعضها ببعض، أو في غرزة مستقلة... إلخ.



### غرزة الحشو:

- ١- تُدخل الإبرة في المكان المطلوب من الصف السابق (النسيج).
- ٢- يُلف الخيط على الإبرة.
- ٣- يُسحب الخيط من الأسفل مكوناً حلقة حول الإبرة.
- ٤- يُلف الخيط مرة أخرى على الإبرة.
- ٥- يُسحب الخيط مرة أخرى من داخل الحلقة معاً مكوناً الغرزة المطلوبة.

**ملاحظة:** عند تنفيذ نسيج بغرزة (الحشو)، يلزم ترك غرزة خالية من غرز السلسلة في بداية السطر الأول، كما يلزم عمل غرزة سلسلة واحدة عند بداية كل سطر من الأسطر الآتية للنسيج (وهذا يمثل مقدار الارتفاع للسطر الآتي).



شكل (٤)

### الغرز العمودية:

تأخذ شكل العمود الذي يختلف طوله تبعاً لعدد اللفات المكونة له، ومن ثم تُسمى بعددها: الغرز العمودية بلفة واحدة، المزدوجة، الثلاثية، الرباعية، إلخ.

## أشكال الغرز العمودية

الغرز العمودية  
الثلاثية



الغرز العمودية  
المزدوجة

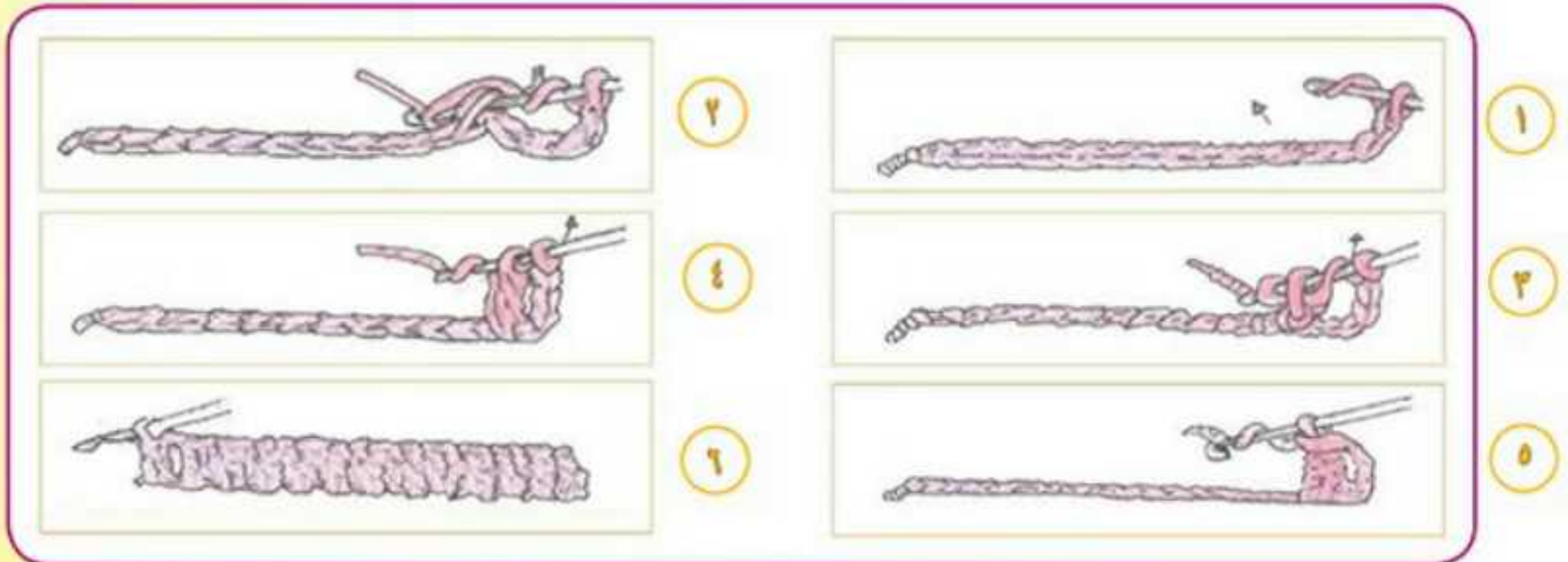


الغرز العمودية  
بلفة



### الغرز العمودية بلفة واحدة:

- ١- تُؤخذ لفة واحدة على الإبرة.
- ٢- تُدخل الإبرة في المكان المطلوب.
- ٣- يُسحب الخيط بخطاف الإبرة، بحيث يتكون عليها ثلاث حلقات.
- ٤- تُؤخذ لفة على الإبرة، ثم تُسحب من خلال حلقتين.
- ٥- تُؤخذ لفة مرة أخرى، ثم تُسحب من خلال الحلقتين المتبقيتين على الإبرة، بحيث تتكون الغرز المطلوبة.

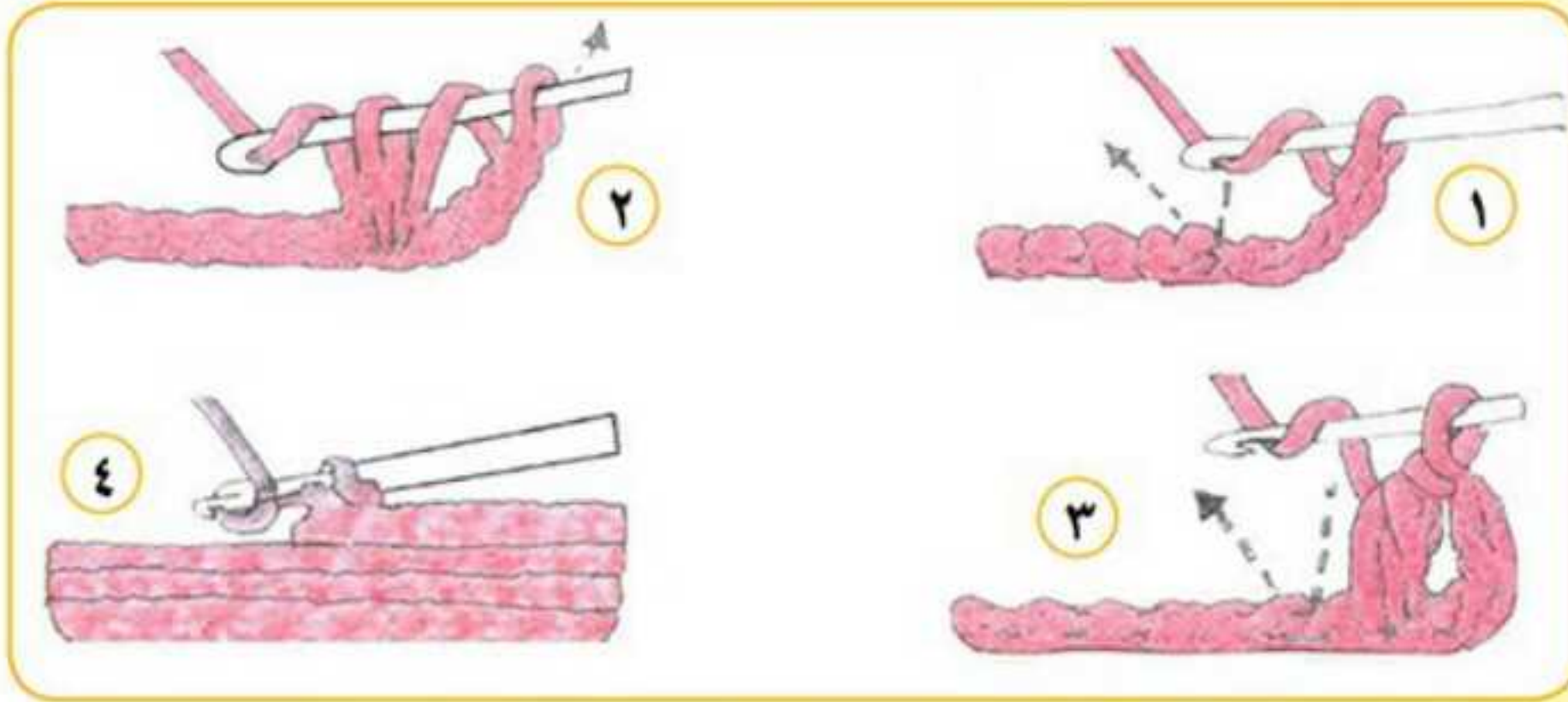


شكل (٥)

- ١- عند تنفيذ نسيج بالغرزة العمودية ذات اللفة الواحدة، يراعى ترك غرزتين من غرز السلسلة، بحيث تُدخل الإبرة في الغرزة الثالثة، كما يراعى عمل (٣:٢ غرز) سلسلة قبل البدء في عمل الأسطر الآتية من النسيج.
- ٢- يراعى زيادة العدد المذكور من غرز السلسلة، كلما زاد عدد لفات الغرزة العمودية، حيث يعتمد ذلك على مقدار ارتفاعها.

### الغرزة العمودية المنزلقية:

- سميت بذلك؛ لأن الإبرة تسحب الخيط - في الخطوة الأخيرة - من الحلقات الثلاث الموجودة عليها في حركة واحدة. ولتنفيذها تُتبع خطوات الصور الآتية:
- ١- يُلف الخيط على الإبرة.
  - ٢- تُدخل الإبرة في المكان المطلوب.
  - ٣- يُلف الخيط على الإبرة ثم يُسحب الخيط بخطاف الإبرة من الحلقة وتتكون على الإبرة ثلاث حلقات.
  - ٤- يُلف الخيط على الإبرة، ثم تُسحب الثلاث حلقات معاً، وبذلك تتكون على الإبرة غرزة واحدة.



شكل (٦)

نشاط (ب):



نشاط (أ):

عند الجزء المقطوع من الملابس.  
لتوسيع الملابس الضيقة بإضافة  
صفوف طوليه للغرز في خطي  
الجنبين أو إضافة نفس الصفوف  
في أماكن المردات شرط ألا يكون  
هناك كولة.



## التطبيقات



١ : أمامك عمودان يوضحان مشكلات الغسيل وأسبابه، قارني بينهما بربط السبب بالنتيجة :

### النتيجة

٦ ظهور بقع العرق على الملابس.

٥ ظهور رائحة في الملابس غير مقبولة.

١ زوال بقعة الصدأ من الملابس.

٣ ظهور بقع العفن على الملابس.

٤ تغير لون الملابس البيضاء.

٢ ظهور بقع ملونة على الملابس.

### السبب

١- استخدام عصير الليمون الحامض والملح في غسل الملابس.

٢- استخدام مكواة شديدة الحرارة.

٣- ترتيب الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها.

٤- غسل الملابس مع ملابس أخرى ملونة غير ثابتة اللون.

٥- استعمال ماء غسل ملابس أخرى في النقع.

٦- التفاعل بين مسحوق الغسيل ومزيل العرق.

٢ : اقترحي حلاً اقتصادياً للمشكلات الآتية :

١ - قطعة قماش غسلت بطريقة خاطئة فامتزجت الألوان فيها. الهابكة إلى المفصلة لإعادة صباغتها بلون غامق حتى لا أخسرها غسل كل قطعة بمفردها، وإرسال القطعة

٢- ارتفاع فاتورة الكهرباء بسبب غسل الملابس المتكرر. الغسيل، تجميع الغسيل بمعدل ٢ مرات أسبوعياً حتى نقل استهلاك الكهرباء تخفيض أحمال درجة الحرارة للغسالة أثناء

٣- قطعة ملابسية بسيطة تحتاج إلى مجمل، وظروفك المادية لا تسمح بذلك. أجملها بفرزة الكروشيه.

اختاري الحل الأفضل لكل مما يأتي:



١- عند وجود رائحة في الملابس غير مقبولة، يفضل بعد الغسيل:

- ١- إعادة غسلها؛ للتخلص من تلك الرائحة.
- ٢- وضع ملطف الملابس ذي الرائحة الزكية في ماء، ثم إعادة شطف الملابس به. ✓
- ٣- نشرها في مكان متجدد الهواء فترة طويلة.

٢- أختك الصغيرة تعبت بالعبابها دائماً وترميها من أماكن مرتفعة فيؤدي إلى كسرها، ما البديل المناسب لها؟

- ١- شراء ألعاب رخيصة.
- ٢- صنع الألعاب من الأقمشة أو الكروشيه. ✓
- ٣- حرمانها من شراء الألعاب.

٣- وجدت صورة في قطعتك الملابسية وأنت لا ترغبين بذلك ما الحل في رأيك؟

- ١- التخلص من القطعة الملابسية.
- ٢- تغطية الصورة بقطعة من الكروشيه. ✓
- ٣- الطباعة على الصورة وطمس معالمها.

صلي بين كل أداة في العمود الأول والفائدة منها في العمود الثاني:



• إضفاء الزينة على القطعة الملبسية.

• لإمساك الخيط أثناء عمل الغرزة.

• النظافة والجمال للقطعة الملبسية.

• منع ظهور الصدأ على الملابس.

• غسل الملابس بطريقة صحيحة.

١- استعمال مشابك الغسيل البلاستيكية

٢- استخدام الخرز في الكروشيه.

٣- وجود خطاف انحناء في طرف إبرة

الكروشيه.

٤- البطاقة الإرشادية مع الملابس



## الوحدة الرابعة

# الغذاء والتغذية



## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تبيّن فوائد حفظ الأطعمة.
- ٢ تستفيد من التقنيات الحديثة في حفظ الأطعمة.
- ٣ تحفظ بعض الأطعمة بالطريقة المناسبة.
- ٤ تُقدّر جهود المملكة في مجال زراعة القمح.
- ٥ تُقارن بين الدقيق الأبيض والأسمر في التركيب والقيمة الغذائية.
- ٦ تُقدّم أصنافاً غذائية من البيئة السعودية تحوي دقيق القمح.



## حفظ الأطعمة

لماذا يتم حفظ هذه الأطعمة؟

المفاهيم الرئيسية:

- حفظ الأطعمة.
- المخلل.
- المربى.



أ- أمامك مجموعة من البطاقات تحوي تاريخ صلاحية لبعض الأطعمة، صلي كل منها بما يناسبه من الصور المطروحة :



تاريخ الإنتاج: ٧-٢

تاريخ الانتهاء: ٧-٩

تاريخ الإنتاج: ٧-٢

تاريخ الانتهاء: ٨-٢

تاريخ الإنتاج: ١٤٣٣-٧-٢هـ

تاريخ الانتهاء: ١٤٣٤-٧-٢هـ

ب- هاتي أمثلة لأطعمة يتم حفظها:

- يوميًا: العصائر الفريش
- أسبوعيًا: الجبن، الألبان
- شهريًا: الأسماك، اللحوم
- موسميًا: البقوليات وبعض الخضروات

## طرائق حفظ الأطعمة

### التبريد:



طريقة سريعة لحفظ الأطعمة مدة قصيرة من الزمن، وتعد الثلاجة المكان المثالي لحفظ الأطعمة سريعة التلف؛ لأن درجة الحرارة بداخلها منخفضة من (صفر إلى سبع درجات مئوية)، وهذه الدرجة تعطل نشاط هذه الأحياء الدقيقة المسببة لفساد الأطعمة لفترة محدودة.

أمامك مجموعة من الأطعمة، صليها بالمكان المناسب لحفظها داخل

الثلاجة، معللة ذلك شفهيًا:



معلومة  
اثرانية

تتواجد الأحياء الدقيقة في كل مكان وتحتاج إلى حرارة ورطوبة مناسبة، حتى تنمو وتتكاثر.

### التجميد:

حفظ الطعام تحت درجة حرارة منخفضة جدًا -أقل من الصفر المئوي-، مما يؤدي إلى إيقاف نمو ونشاط بعض الكائنات الحية الدقيقة.

التجميد والإذابة المتكررة تغير طعم المادة الغذائية ومظهرها، وتؤدي إلى فسادها.





## تجميد الخضراوات:



مثال: الفاصوليا.

- ١- تُغسل جيداً ثم تُقطع تمهيداً لحفظها.
- ٢- تُسلق في ماء مغل من ٢-٥ دقائق.
- ٣- تُرفع من ماء السلق وتُغسل بالماء البارد، ثم بالماء المثلج.
- ٤- تُصفى من الماء وتُحفظ في أوعية خاصة (يُفضل البلاستيك)، ثم تُوضع في المجمد (الفريزر).

## تجميد الفواكه:

مثال: الفراولة.



- ١- تُختار حبات الفاكهة الطازجة والسليمة، ثم تُغسل.
- ٢- تُغمر في ماء مغل مدة نصف دقيقة، ثم في ماء بارد.
- ٣- يُرش عليها مقدار من سكر البودرة حتى يتجانس السكر مع الفراولة.
- ٤- تُوضع وحدات أو حبات الفراولة في أكياس مُغلقة جيداً، ثم تُحفظ في المجمد (الفريزر).



**فكري:** لماذا توضع الأطعمة في المجمد على دفعات عند الرغبة في تجميدها؟

يعتقد البعض أن شراء الأشياء التي تحتاج إلى تجميد بكميات كبيرة ووضعها في المجمد دفعة واحدة صواب إلا أن ذلك قد يؤدي إلى فسادها في حالة انقطاع التيار أو فساد المجمد وكذلك عدم الشعور بجاهزيتها أو كونها طازجة وفقدانها لقيمتها الغذائية على المدى الطويل.

تجنّب تجميد الأطعمة التي تتضرر بالتجميد، مثل: المايونيز والموز والجلي.



أحدثت المخترعات الحديثة تغييراً كبيراً في المعيشة عن السابق، اكتب أكبر عدد ممكن من الحقائق التي أحدثتها التغييرات في مجال حفظ الأطعمة لكل اختراع مما يأتي:

الفرن

تسخين وتجفيف المواد  
الغذائية.

الثلاجة

تبريد وحفظ وتخزين المواد  
الغذائية.

## التجفيف:



التخلص من معظم الرطوبة (الماء) الموجود بالأطعمة تحت ظروف معينة، وبذلك يقل تعرضها للفساد، وهي طريقة قديمة وشائعة لحفظ كثير من الأطعمة. ويتم التجفيف عن طريق تعريض المادة الغذائية للحرارة الطبيعية (الشمس) أو الصناعية (الأفران) وتصل مدة صلاحية الأطعمة المحفوظة بهذه الطريقة إلى عدة شهور.

مثال: النعناع، الكزبرة، الملوخية.

تجفيف الخضراوات الورقية

(بالطريقة الطبيعية):



- ١- تُزال الأجزاء التالفة من أعواد الخضراوات، ثم تُقطف أوراقها السليمة.
- ٢- تُغسل جيداً وتُجهز وتُنشر على صواني عليها شرشف نظيف، وتُغطى بقطعة خفيفة من الشاش، ويتم ذلك في مكان مُتجدد الهواء مع تعريضها للشمس، وتقليبها من فترة لأخرى حتى يتم جفافها.
- ٣- تُفرك الخضراوات الورقية وتُحفظ في أواني نظيفة.

مثال: المشمش، التين، العنب.

تجفيف الفاكهة:

(بالطريقة الصناعية):



بوضعها في أفران خاصة تُصدر هواءً ساخناً متحركاً، عن طريق تشغيل مراوح للإسراع في عملية التجفيف. ويمكن تجفيفها طبيعياً، ولكنه يحتاج إلى وقت طويل.

**ملاحظة:** يُفضل اختيار الفاكهة التي بدأت تجف على الأغصان قبل قطفها.

احرصي على تناول الفاكهة المجففة فهي غنية بعنصر الحديد.



## إضافة المواد الحافظة :

حفظ الأطعمة مدة طويلة بإضافة مواد حافظة كيميائية، مثل: (بنزوات الصوديوم) أو طبيعية، مثل: (الملح أو السكر).

مثال : المربى.

### الحفظ بالسكر:



يُستعمل السكر كمادة حافظة للفاكهة عند عمل المربى أو الفاكهة المسكرة، كما يُضاف للعصير عند عمل الشراب المركز؛ لإيقاف نمو الأحياء الدقيقة ونشاط الأنزيمات التي تعمل على فساد الفاكهة.

### عمل المربى

#### (مربى التفاح):

المقادير: كيلو تفاح أخضر - كيلو سكر - ملعقة عصير ليمون -  
ملعقة من بشر الليمون - مقدار من الماء.

الطريقة:

- ١- يُغسل التفاح ويُقطع من ٦-٨ قطع وتُزال البذور.
- ٢- تُوضع قطع التفاح في ماء بارد وعصير ليمون؛ منعاً لاسودادها.
- ٣- يُوضع في إناء مقدار من الماء بارتفاع (١ سم) ويُغلى، ثم تُضاف له قطع التفاح وتُترك حتى تلين قليلاً.
- ٤- يُضاف له السكر وعصير الليمون وبشره.
- ٥- يُترك على نار هادئة مع التقليب من حين لآخر كل خمس دقائق حتى ينضج.
- ٦- تُعبأ الأوعية المعقمة بالمربى وهو ساخن.
- ٧- يُحكم إغلاقها، وتُخزن في مكان بارد جاف ومُتجدد الهواء.



مثال: المخلل.

الحفظ بالملح:



- أ- إضافة الملح الجاف إلى الأطعمة المراد حفظها؛ لتخفيض نسبة الرطوبة فيها، وتستعمل في اللحوم والأسماك.
- ب- إضافة محلول ملحي تتركز فيه كمية الملح والخل لحفظ الخضراوات عند عمل أنواع المخللات.

مخلل خضراوات مشكلة:



- المقادير :- نصف كجم قرنبيط (زهرة) - نصف كجم جزر - نصف كجم خيار - ٣ حبات فلفل أخضر حار - ٣ فصوص ثوم - محلول ملحي مكون من (ملعقة ملح + ٣ ملاعق خل لكل كوب من الماء المغلي) - زيت زيتون للتغطية.
- الطريقة:

- ١- تُغسل الخضراوات جيدا ثم تقطع إلى وحدات متساوية.
  - ٢- تُرص القطع في علبة زجاجية وتُغمر بالمحلول الملحي.
  - ٣- تُغطى الزجاجية بزيت الزيتون **لماذا؟** ويُحکم غلقها، وقد تُضاف ملعقة صغيرة من السكر؛ للإسراع في نضج المخلل.
- حتى لا تتكون طبقة من الفطريات على السطح

تذكري

يجب تعقيم الزجاجات قبل استعمالها، وذلك بغليها في الماء، أو بوضعها بعد تنظيفها في فرن ساخن غير مشتعل.



### نشاط (ب):

كان الناس قديمًا يواجهون صعوبة  
في حفظ اللحوم؛ لأن ذلك الزمن  
الجميل لم يكن فيه كهرباء ولا  
ثلاجات فكانوا عند حفظهم للحوم  
وخصوصًا في عيد الأضحى يقومون  
بغلي اللحم في الماء إلى أن يصل  
لدرجة الغليان ثم يملح ويعلق في  
حبل داخل الجندب أو أي مكان  
يسكنونه ويأخذون منه على قدر  
حاجتهم ويستمر لفترة طويلة.



### نشاط (أ):

﴿قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأْبًا مِمَّا  
حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا  
مِمَّا تَأْكُلُونَ﴾ (٤٧) ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ  
ذَلِكَ سَبْعُ شِدَادٍ يَأْكُلْنَ مَا قَدَّمْتُمْ  
لَهُنَّ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَحْصِنُونَ﴾ (٤٨).

رابط الدرس الرقمي



www.ien.edu.sa

## أصناف من بيئتي دقيق القمح (البر)

المفاهيم الرئيسة:

- القمح.
- الألياف.

معلومة  
إثرائية

وصلت المملكة العربية السعودية إلى مرحلة الاكتفاء الذاتي سنة ١٤٠٥هـ، وانتقلت إلى مرحلة التصدير للأسواق العالمية سنة ١٤٠٦هـ، حيث كان أعلى معدل لإنتاج القمح سنة ١٤١٢هـ. وفي السنوات الأخيرة تم تخفيض الإنتاج تدريجياً (لأنخفاض منسوب المياه الجوفية) والاكتفاء بما ينتج لتحقيق مطالب السوق المحلية.



تسعى المملكة العربية السعودية؛ لتحقيق أهم أهدافها التنموية وهو الوصول بالإنتاج الزراعي إلى مرحلة تحقيق الأمن الغذائي للسكان، مع محاولة الزيادة والتصدير، ومن هنا كان تشجيع الدولة للمزارعين بتقديم الدعم الاقتصادي لهم على شكل مساعدات وقروض مشروعة، كما تكفلت الدولة بشراء محاصيلهم الزراعية وخاصة القمح، وأنشأت المؤسسة العامة لصوامع الغلال ومطاحن الدقيق، واهتمت بالمعاهد والكليات الزراعية فحققت بذلك تجربة رائدة في زراعة وإنتاج القمح.

ماذا نعرف عن القمح؟

عنصر أساسي في غذاء الإنسان اليومي  
يستخدم بأشكاله المختلفة إما حبة القمح  
أو يطحن لعمل الدقيق وعمل الخبز منه

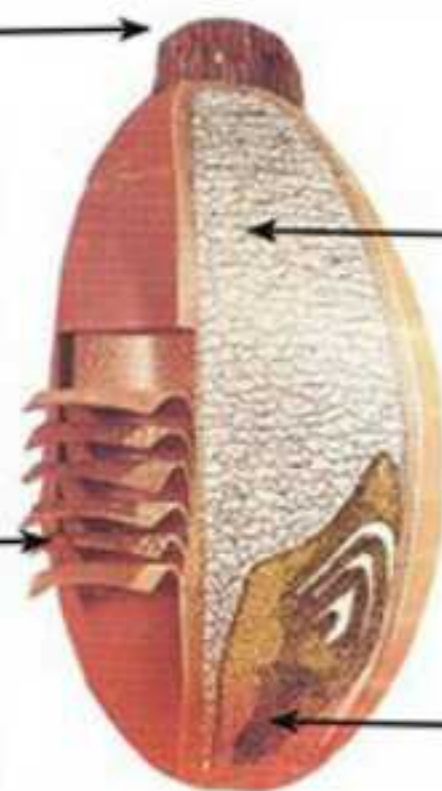
تركيب حبة القمح

شعيرات

الأندوسبرم

طبقة نخالة

الجنين



شكل (١)

### القيمة الغذائية للقمح

- ١- البروتين.
- ٢- النشويات.
- ٣- الدهون.
- ٤- أملاح معدنية (فوسفور، يود، حديد، كالسيوم، بوتاسيوم).
- ٥- ألياف سليولوزية.
- ٦- أنزيمات تساعد على الهضم.

### أشكال القمح واستخداماته



### فوائد القمح:

- ١- مغذي للجسم ومنشط.
- ٢- ملين تساعد أليافه على خروج الفضلات.
- ٣- مفيد للبشرة والشعر.
- ٤- يساعد في تنظيم هرمون الغدة الدرقية.
- ٥- مغلي النخالة يعالج أمراض الصدر.
- ٦- مطحون القمح يزيل التورم والكدمات، وتهيج الجلد والتهاباته وذلك بوضعه كمادات.

### معلومة إثرانية

قد يتحسس بعض الأشخاص عند تناول منتجات القمح نتيجة تأثير بروتين القمح (الجلوتين) على أجسامهم فتظهر عليهم بعض الأعراض، مثل: الإسهال، آلام المعدة، الأكزيما، الربو؛ لذا ينبغي عليهم تجنبها والاستعاضة عنها بدقيق الأرز أو الذرة.



### الفرق بين الدقيق الأبيض والأسمر



#### الدقيق الأسمر

يحتوي على النخالة والردة، ويعرف بالدقيق الكامل وتصل نسبة الاستخلاص به من ٩٠-٩٥٪، ويحتوي على الأملاح المعدنية والفيتامينات وزيت جنين القمح الذي يرفع قيمته الغذائية كثيراً ويتميز بأنه غني بالألياف.

#### الدقيق الأبيض

نُزعت منه معظم طبقات النخالة وتصل نسبة الاستخلاص به من ٨٠-٨٥٪.

اكتب أكبر عدد ممكن من الأفكار التي يمكن التوصل إليها من هذه الصورة.



خبز - كيك - كرواسون - بليلة - معجنات - بيتزا ... إلخ.



## المصابيب



- كوبان من طحين البر.
- بيضة واحدة.
- كوب حليب سائل.
- ملعقة صغيرة من الملح.
- ربع أصبع زبدة مذابة.
- ملعقتان سكر بودرة أو عسل.

للتغطية:

- ملعقتان من السكر.
- ذرة من حب الهال.

هذا الصنف يشبه إلى حد كبير (البان كيك) المعروف عالمياً إلا أن قيمته الغذائية أعلى؛ لأنه يُعد من دقيق البر بدلاً من الأبيض.



الطريقة

- 1 يُخلط الدقيق والسكر والملح (المقادير الجافة).
- 2 يُضاف الحليب إلى البيضة ويُخلط جيداً (المقادير السائلة).
- 3 تُضاف المقادير السائلة إلى المقادير الجافة وتُخلط جيداً.
- 4 تُجهز الصاجة أو المقلاة بدهنها قليلاً بالزيت، ووضعتها على النار.
- 5 تُصب العجينة على الصاجة على شكل أقراص يختلف حجمها حسب الرغبة.
- 6 تُحمر قليلاً أسفل، ثم تُقلب على الوجه الآخر.
- 7 تُدهن بعد نضجها بالزبدة، والسكر المطحون أو العسل، وتُقدم كصنف حلو.

تذكيري

عند تقديم هذا الصنف لمرضى الضغط أو السكري ينبغي عدم دهنه بالزبدة والسكر.



كيف يمكن تقديم المصابيب كصنف مالح؟  
المقادير: بصلة كبيرة - ٢ طماطم صغيرة - ٢ بيضة - ٢ فصوص ثوم - فلفل بارد - بهار - ملح - ٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر - كأس زيت - ٢ كأس طحين أبيض - ٢ كأس طحين بر.

الطريقة: تخلط جميع المقادير في الخلاط معاً الطحين ثم يضاف الطحين وتخلط وتمب بالملعقة في المقرفة أو المقلاة و (تكون أقراص صغيرة) وإذا استوت تقلب على الوجه الثاني إلى أن ينتهي المقدار ثم ترص في الحافظة أو أي طبق تقديم ويوضع معاً كشنة البصل.

## التاوة



- ٣ تمرات منزوعة النوى.
- نصف كوب ماء.
- ملعقة خميرة فورية.
- كوب دقيق برّ.
- نصف ملعقة صغيرة حبة سوداء.
- مقدار من الشراب السكري أو العسل.

### مقادير الشراب السكري:

- كوب سكر.
- نصف كوب ماء.
- ملعقة عصير ليمون.
- ذرة فانيليا.

قد تُحشى وحدات التاوة بالخضراوات أو الدجاج أو الجبن وتُقدم كصنف مالح.



### الطريقة

- ١ تُوضع التمرات مع الماء والخميرة في الخلاط.
- ٢ يُضاف الخليط على الدقيق المضاف إليه الحبة السوداء.
- ٣ تُعجن جيداً، ثم تُترك قليلاً.
- ٤ تُقطع العجينة إلى قطع بحجم حبة التمر.
- ٥ تُضغط العجينة على شكل دوائر صغيرة.
- ٦ تُوضع في الزيت الحار، وتُضغط بالملعقة، وتُقلب على الوجه الآخر.
- ٧ تُنشل من الزيت بعد النضج وتُوضع على ورق ماص.
- ٨ يُرش سطحها إما بالسكر البودرة أو العسل أو الشراب السكري حسب الرغبة.

### طريقة عمل الشراب السكري:

تُوضع المقادير على النار، وتُقلب مدة ٢٠ دقيقة

تقريباً حتى تصبح لزجة.



### ابحثي عن فوائد الحبة السوداء مستعينة بحديث نبوي.

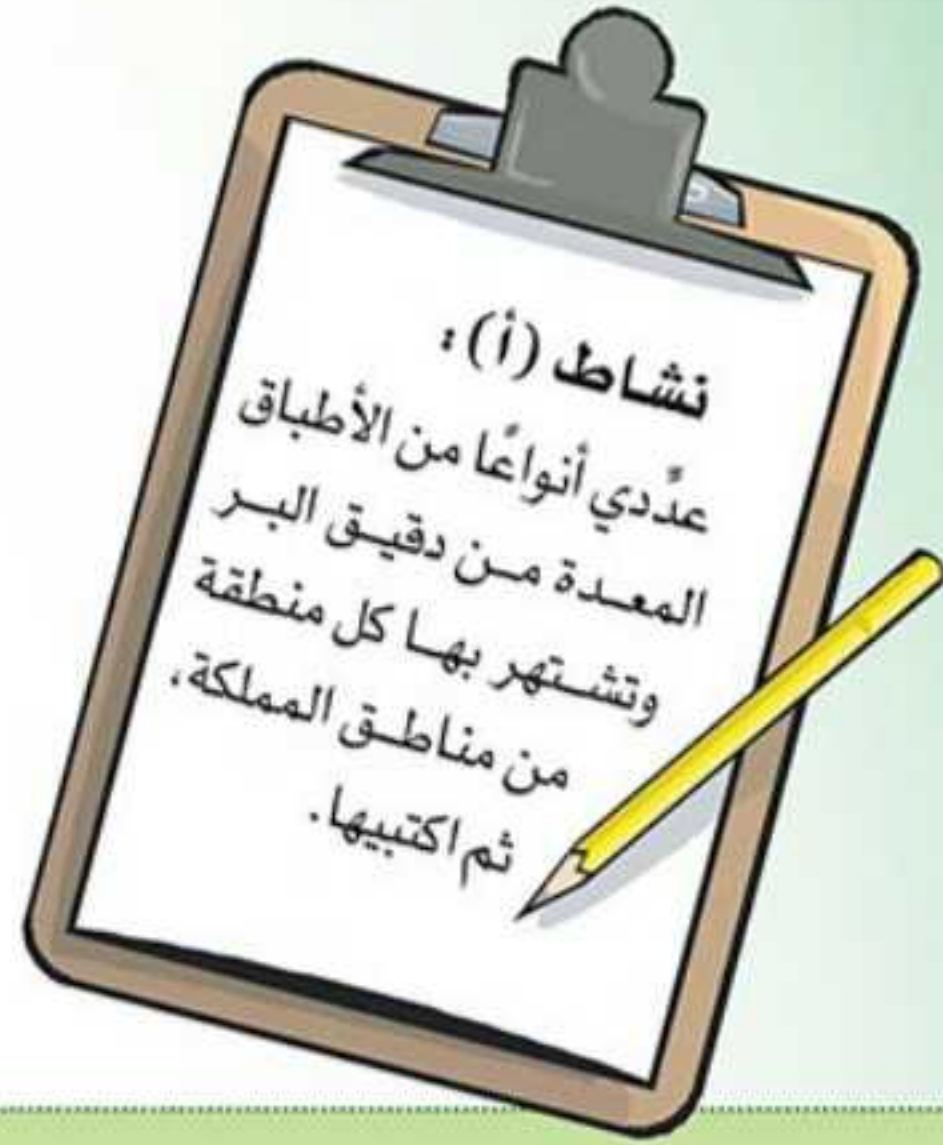
الحبة السوداء المعروفة باسم *Nigella Sativa* والمعروفة بالحبة الشائعة هي الوحيدة طبيًا التي تُستخدم، ويوجد من هذا النوع ما يزرع في القصيم ويسمى بالقصيمية، ونفس النوع يزرع في الحبشة ويسمى بالحبشية، ونفس النوع يزرع في الهند ويسمى بالهندية. هذه الأنواع الثلاثة هي التي تُباع في الأسواق، ، ومحتوياتها الكيميائية متساوية ولا فرق بينها، وتعرف هذه الأنواع بثقل حبتها وطعمها الحار، وقوة رائحتها، وشدة سوادها، أما الأنواع الأخرى فيجب عدم استعمالها. ويفضل استخدام الحبة السوداء حديثة الجني، والمخزونة في مخازن جيدة، وتكون الحبة ثقيلة، وكلما كانت خفيفة كلما كانت سيئة أو مغشوشة بالأنواع الأخرى. وتستعمل الحبة السوداء كما هي، حيث يمكن سحقها واستعمالها فورًا بعد السحق مباشرة، وينصح كذلك بعدم سحقها، وتركها؛ لأن الزيت الطيار - وهو المادة الفعالة - يتطاير بعد السحق، ويمكن استخدام مسحوق الحبة السوداء مع العسل، واستعمالها في حينه، أو تسف مع الماء أو الحليب، وهذا هو الاستعمال الأمثل للحبة السوداء. لا ينصح باستعمال زيت الحبة السوداء؛ فقد تكون طريقة تحضير الزيت غير صحيحة كما يفعل بعض التجار، بأن يتم تحميص الحبة ثم كبسها، وبالتالي فإن الزيوت الطيارة تكون قليلة في الزيت، والأفضل لك استخدام بذور الحبة السوداء كما هي وكما استخدمها رسول الله وأصحابه، ويفضل عدم استخدام الحبة السوداء مع أدوية كيماوية أو عشبية أخرى؛ خشية حدوث تداخلات دوائية. ويفضل ألا تطحن إلا عند الاستعمال؛ لأنها إذا سحقت وتركزت ولو لعدة ساعات قبل استعمالها فإن المادة الفعالة تتطاير منها؛ لأنها عبارة عن زيت طيار، لكن إذا سحقت الحبة السوداء ثم مزجت مع العسل مزجاً جيداً وحفظت في علبه قاتمة اللون ومحكمة الغلق فإنها تحتفظ بفائدتها، وقد وجد في التجارب العلمية الحديثة أن الحبة السوداء لها فوائد عديدة، منها: - مصدر للطاقة، حيث وجد أن حبة البركة تُساعد على الاحتفاظ بحرارة الجسم الطبيعية. - تُساعد حبة البركة على إدرار اللبن. - أثبتت بعض الدراسات التأثير المُحفِّز لحبة البركة على جهاز المناعة؛ وأظهرت الدراسات أن تناول جرام واحد من الحبة السوداء مرتين يومياً قد ينشط الجهاز المناعي، وقد يفسر هذا قوله ﷺ "شفاء من كل داء". - تحتوي بذور حبة البركة على حمض الأرجينين، وهو حمض مهم وضروري لنمو الطفل. - تعد الحبة السوداء غذاءً صحياً مهماً ومفيداً لكبار السن؛ نظراً لاحتوائها على مواد غذائية متعددة ومتنوعة. صحيح أن رسول الله ﷺ قال في حديث رواه البخاري: "في الحبة السوداء شفاء من كل داء، إلا أن هذا - كما قال ابن حجر وغيره من العلماء - من العام الذي يراد به الخاص، ومثال ذلك قوله تعالى عن ربح عاد: (تدمر كل شيء بأمر ربها) فهي تدمر البشر والمساكن ولا تدمر الجبال ولا الأنهار، ولا الشمس أو القمر، وللأسف الشديد انتشرت بين الناس وصفات زيت الحبة السوداء، فما تركت مرضاً إلا وجدت له في الحبة السوداء شفاء! واستغل الأمر بعض التجار ممن أخذ يبيع زجاجات زيت الحبة السوداء بأسعار باهظة، ويجني الأرباح، غير مبال بما قد يصيب المريض من ضرر. وأما قول الرسول ﷺ فإنما هو وحى من الله، وإن لم يستطع العلم أن يثبت ما جاء في الحديث فلأن طبيعة العلم تتطلب البحث الدائم والمتواصل، وكثيراً ما تطلع علينا أخبار علمية تدحض أموراً علمية كنا نعتقد أنها مسلم بها، وكلما تقدم العلم كشف أموراً كانت خافية علينا من قبل، ونحن لا نقول إلا كما قال الله تعالى: (وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ (٣) إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ (٤))، (وَمَا أَنَاكُمْ إِلَّا رُسُلٌ مَّخْدُوعَةٌ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَأَنْتَهُوا).

نشاط (ب):

يمكن استخدامه في علاج العديد

من الأمراض كالتهاب الجيوب

الأنفية.



نشاط (أ):

خبيزة البر: المقادير:

ثلاث أكواب من دقيق البر - كوب سكر - نصف  
ليمونة - ملعقة طعام من الهال - ملعقة طعام  
من الزعفران - نصف فنجان ماء ورد - كوب سمن  
- مكسرات لوز وكاجو وزبيب مع نصف كوب جوز  
هند.

طريقة التحضير:

نضع الماء في القدر مع السكر والليمون والهال  
والزعفران وكوب السمن وماء الورد ونتركه  
يفلج. نحمر الدقيق (نشفسفه) على النار حتى  
تتصاعد رائحة النضوج. نعمل حفرة في وسط  
الدقيق ونبعده عن النار ونسكب مغلي الماء  
والسكر والسمن نسكبه مرة واحدة مع التقليب  
المستمر.

نقلب المكسرات كلا على حده ننثر جوز الهند  
على الخبيزة ومن فوقها المكسرات والزبيب  
ويقدم هنيئاً.



## التطبيقات



بيّني فائدة كل مما يأتي:



لاستخدامها في غير موسمها، واستخدامها في تجميل وجه الحلوى مثل البسبوسة، عمل قمر الدين من المشمش. - تجفيف بعض الفاكهة، مثل: العنب والمشمش.

لتنشيط بكتيريا حمض اللاكتيك

- إضافة ملعقة صغيرة من السكر عند عمل المخمل.

للتغلب على الكثير من الأمراض وخاصة مرضى السكر.

- اعتماد كبار السن على الخبز الأسمر.

كيف تتجنبين حدوث كل مما يأتي:



١- اصفرار لون الخضار الورقية.

حفظها في الثلاجة

٢- الفساد السريع لبعض الخضار، مثل: الخيار في حال توفره بكميات كبيرة.

تخليله

ما النتائج الإيجابية والسلبية لكل من:



السلبات	الإيجابيات	العبرة:
كثرة المخلات تضر .. الصحة .. الدقيق الأبيض قيمته الغذائية أقل ..	حفظ الخض .. والفواكه .. توافراًغذية كثيرة ..	١- عمل المخلات والمرببات من الخضار والفواكه. ٢- إعداد الخبز والكعك والبسكويت من الدقيق الأبيض.

٤ : ضع الحرف الدال على طريقة الحفظ المناسبة أمام صور الأغذية الآتية :

تجميد      تجفيف      تبريد  
ج      ف      ب



ب



ج



ب



ب



ف



ب

أتمّي العمليات الحسابية الآتية، ثم أجيب عن الآتي:

أ- استبدلي الأرقام الناتجة عن هذه العمليات بالحروف المطلوبة، ثم ضعي كل حرف في مكانه الصحيح لتكوّني بهم الطعام المطلوب:

٤	=	$2^2$	ر
٥	=	$\frac{(5 \times 2)}{2}$	ل
٣	=	$\frac{(5+4)}{3}$	ث
٦	=	$6 - (2 \times 6)$	د
٩	=	$(3 \times 3) - (2 \times 9)$	ي
٧	=	$\sqrt{49}$	ا

١- طعام مكون من دقيق البر.

ا ل ث ر ي د  
٧ ٥ ٣ ٤ ٩ ٦

ب- أكملّي الحديث الآتي الوارد فيه نوع الطعام السابق:

- عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وآله: «إن فضل عائشة على النساء كفضل الثريد ..... على سائر الطعام» [أخرجه البخاري، ٣٤١١].

- على ماذا تُطلق هذه الكلمة حاليًا؟ .... اللحم المقدد ..





الاسم :  
المدسة :  
الصف :