

التربية الأسرية

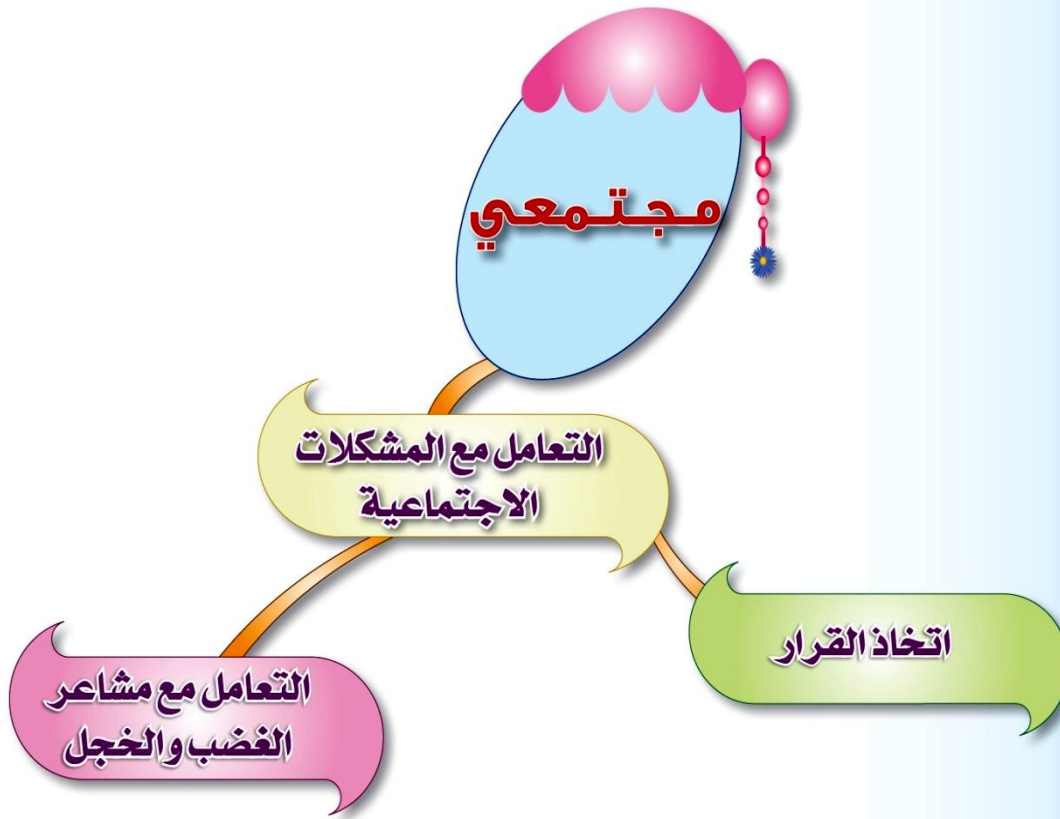
للصف السادس الابتدائي

الفصل الدراسي الثاني

الوحدة الأولى

مجتمعي





يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- تقترح خطوات تساعد في اتخاذ القرار.
- تبدي رأيها في كيفية التعامل مع المشكلات التي يصعب حلها.
- تكتب خطة للتعامل السليم مع مشاعر الغضب والخجل.
- تطبق فن التعامل مع الآخرين عند الشعور بالغضب أو الخجل.

أهداف الوحدة



الوحدة الأولى

التعامل مع المشكلات الاجتماعية

يمر الفرد بمواقف كثيرة في حياته يحتاج فيها إلى تفكير علمي سليم .



أولاً: اتخاذ القرار:

رنا فتاة هادئة خجولة أحست والدتها بذلك فأرادت أن تقوي شخصيتها و تشغل فراغها بما يفيدها، فخيرتها بين الالتحاق بإحدى الدورات التدريبية أو المراكز الصيفية فقررت الالتحاق بالمركز الصيفي في حيّها فأحدث ذلك تغيراً واضحاً في شخصيتها وسرت الأم بذلك .

بعد قراءتك لما سبق أجبي في رأيك:

(١) لماذا قررت رنا الالتحاق بالمركز الصيفي في حيّها؟

لأن والدتها لاحظت خللها وهدونها فخيرتها بين الذهاب إلى إحدى الدورات التدريبية أو الذهاب إلى المركز الصيفي فاختارت رنا الذهاب إلى المركز الصيفي لتختار من بين برامج متعددة تقضي فيها وقتها وكذلك التعرف على أصدقاء جدد.

(٢) ما فوائد المراكز الصيفية؟

المراكز الصيفية هي عمل تطوعي خيري هدفه: بناء جيل متفتح واع في فترة مهمة من بداية حياة الشباب دون العشرين عاماً. الحفاظ على حياة الشباب من مخاطر الفراغ في الأجازات طويلة الفترات.





– ماذا يقصد بكلمة قرار؟

معنى كلمة قرار: هي النتيجة النهائية والإرادة المحددة لصانع القرار بشأن ما يجب وما لا يجب فعله للوصول لوضع معين ونتيجة محددة ونهائية.



خطوات الاختيار واتخاذ القرار السليم:

١ التفكير في الاختيارات التي يمكن أن تستخدم في تحقيق الأهداف المطلوبة.

٢ المقارنة بين مميزات الاختيارات المعروضة والمفاضلة بينها.

٣ اتخاذ القرار المناسب بناءً على المقارنة السابقة.

العوامل التي تساعد على اتخاذ القرار السليم:

٣ التأني وعدم التسرع.

٢ معرفة الإمكانيات المتوافرة.

١ القدرة على التخيل والتفكير والاستنتاج.



نشاط

- ١ -

- حاولي اتخاذ القرار السليم:

بعد لبسك الزي المدرسي وقبل ذهابك إلى المدرسة
انقرط السحاب ولم تستطعي إصلاحه، ماذا تفعلين:

- التغيب عن المدرسة.
- شبك السحاب بمشابك.
- ارتداء لبس آخر.

أخذ الخطوات العملية في التفكير السليم بناء على ما

هو متاح لدي من خيارات لأصل إلى الحل الأفضل:

١. ارتداء ملابس أخرى إن وجدت. وإذا لم تتوفر
أختار.

٢. شبك السحاب بمشابك. وإذا لم يكن متاح أومتوفر

العدد الكافي من المشابك أطلب مساعدة أحد أفراد

الأسرة لخياطة الفستان بشكل مقابلة جزئي

السحاب المتقابلين بقوة حتى لا يتمزق مني أثناء

اليوم الدراسي وإن لم يكن متاح هذا الخيار سوف

أضطر إلى الإختيار الثالث وهو عدم الذهاب إلى

المدرسة.

معلومة إثرائية:

عند اتخاذ القرار لابد

من أن يكون الاختيار:

- صحيحاً وآمناً.

- قانونياً ومسموحاً به

في المدرسة.

- مقبولاً لدى

الأبوين.

- لا يتعارض مع احترام

الذات و الآخرين.





- بعد نجاح الأبناء في دراستهم واقترب موعد الإجازة الصيفية، اجتمع أفراد الأسرة لاختيار مكان جميل يقضون فيه إجازتهم، وبعد مناقشات طويلة حول مميزات السفر إلى دولة أجنبية وعيوبه، ومميزات السفر إلى دول عربية وعيوبه، اتفق الجميع على اتخاذ القرار المناسب وهو اختيار إحدى مناطق بلادنا الغالية ليقضوا فيها إجازة ممتعة في مكان آمن يتقلون ما بين أماكنها الدينية والتاريخية.

❖ عندما يطرح علينا سؤال له إجابات عدة نجد أنفسنا في موقف يتطلب الاختيار واتخاذ القرار، أما إذا كان السؤال له إجابة واحدة صحيحة فلا يحتاج الموقف إلى اتخاذ قرار.

أن الرسول ﷺ كان يستشير ويستشير قبل اتخاذ القرار.



- أعطي أمثلة على أسئلة لها إجابة واحدة فقط ولا تحتاج إلى اتخاذ القرار.

➤ هل تحبين أمك؟

➤ نعم بلا تفكير.

➤ هل تطيعين غير الله؟

➤ لا أطيع غير الله.



نشاط
-٢-



- اذكرى قراراً اتخذته في حياتك؟ وهل أنت راضية عنه أم لا ؟
اتخذت قرار بعدم الإساءة لمن أساءوا إلى وترك الأمر لرب العالمين
وأنا راضية عن هذا القرار؛ لأن الله هو العادل الذي لا يضيع أجر أحد.

هناك طريقة أخرى لخطوات اتخاذ القرار ستدرسينها في المرحلة المتوسطة
- بإذن الله - .

أساليب غير فعالة في اتخاذ القرار:

٣ تأجيل اتخاذ
القرار.

٢ اتخاذ القرار بدون
تفكير.

١ عدم تحديد
المشكلة.

نشاط
-٣-



- كيف يمكن التعامل مع المشكلات التي لا حل لها من وجهة نظرك ؟
يجب تناول المشاكل العميقة المتفاقمة مجهولة الحل بهدوء دون
إثارة للمشاكل مع التسليم أنني بذلت أقصى مجهود لحلها وأن
نتائجها قضاء وقدر.



ثانياً: التعامل مع مشاعر الغضب والخجل:

أ- الغضب : عندما نغضب تتسارع ضربات القلب وقد نفقد الشهية للطعام أو نسرف في تناوله، ولكي نحافظ على صحتنا يجب أن نتعلم كيف نتعامل مع هذه المشاعر.

كيف نتخلص من الشعور بالغضب؟

- ١ الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم.
- ٢ اتباع هدي الرسول ﷺ بتغيير وضع الجسم عند الغضب.
- ٣ محاولة التفكير بشي آخر، مثل: القراءة أو ممارسة هواية.
- ٤ مزاوله بعض التمارين الرياضية أو المشي.

أن قدرتك في التحكم في مشاعر الغضب يساعدك على أن تتمتع بصحة جيدة وتكوني سعيدة في حياتك.



معلومة إثرائية:

قال رسول الله ﷺ: (إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم ذهب عنه ما يجد).

مختصر مسلم ١٧٩٢.



إن الله - تعالى - وهبنا العقل لتمييز بين الخير والشر، ونصبح قادرين على الصبر وضبط النفس عند الغضب فلا نقع في مشكلات كبيرة قد تتأذى منها، لذا يجب علينا عند استمرار هذا الشعور التحدث مع أحد الوالدين أو الصديقات؛ لنجد المساعدة في حل هذه المشكلة.



هل تعلمين

أن كثيراً من الجرائم والعواقب الوخيمة قد بدأت بالغضب .

ليلى فتاة سريعة الغضب . لها زميلة كانت تعتها ببعض الصفات الذميمة ، وذات يوم لم تستطع تجاهل إساءة زميلتها المتكررة لها ، فقامت بضربها حتى سقطت على الأرض .

– هل توافقين ليلى على تصرفها؟

لا.

– هل ترين أن عليها نصح زميلتها بعدم الاستهزاء بخلق الله ؟

نعم.

– هل كان ينبغي عليها أن تتجاهلها ولا تعيرها اهتماماً؟

لا، فهذا تصرف خاطيء أيضاً؛ لأنه يشبه تصرف زميلتها ولكن تكتفي بنصحها وإلقاء تحية الإسلام عليها.



– مثلي أمام المرأة حالات البكاء والفرح والغضب والابتسامة ، ثم لاحظي تعابير وجهك في كل حالة ، واختاري أفضلها واحرصي ليكون سلوكاً في حياتك .



ب- الخجل:

-هل صادفك موقف شعرت فيه بالخجل؟

بالطبع..... حينما فقدت أدواتي وبحثت عنها وسألت عنها في كل مكان وكل زميلاتي ولم أجدها وحينما عدت إلى البيت وجدتتها على مكتبي فتأكدت أنني اختلط علي الأمر واعتقدت أنها بحقيقتي.

أعراض الخجل

جسدية

- مشكلات وآلام في المعدة.
- رطوبة اليدين و تعرقهما.
- سرعة في دقات القلب .
- جفاف الفم والحلق .
- حركات لا إرادية في الوجه أو اليدين .

سلوكية

- قلة التحدث مع الآخرين .
- عدم النظر إلى المتحدث .
- تجنب لقاء الغرباء .
- الشعور بالإحراج عند البدء بالحديث .

الخطوات التي تساعد في التخفيف من الشعور بالخجل:

٣ الاشتراك في الأنشطة المدرسية؛ لاعتياد الحديث بطلاقة.

٢ محاولة طرح الأسئلة على المتكلم حول حديثه؛ لأنها طريقة جديدة للدخول في النقاش .

١ الاستماع إلى المتحدث.



تطبيقات عامة



١: ضع علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة:

- إذا كان السؤال له إجابة واحدة صحيحة فإن الإجابة تحتاج إلى اتخاذ قرار. (x)
- قدرة الفرد على التخيل تساعد على اتخاذ قرار سليم. (✓)
- معرفة الإمكانيات المتوافرة تساعد الفرد على اتخاذ القرار السليم. (✓)
- تعرق اليدين من أعراض الغضب. (x)

٢: اقترح أفكاراً تساعد على التخفيف من الشعور بالخجل؟

- . النظر إلى من أتحدث إليهم مباشرة وعدم النظر إلى أي شيء آخر.
- . عدم التواجد بشكل منفرد ومحاولة الاندماج مع الأهل والأصدقاء.
- . التحدث بصوت ليس بالمرتفع وليس بالمنخفض وإعطاء الثقة لمخارج الألفاظ. ...
-



٣: ضع علامة ✓ أمام السؤال الذي تتطلب الإجابة عليه اتخاذ القرار:

- كم يبلغ عمرك الآن؟ ()
- كيف تقضين وقت فراغك؟ (✓)
- كم عدد التلميذات في صفك؟ ()
- ما الأطعمة التي يمكن أخذها في نزهة برية؟ (✓)
- ماذا تلبسين عند الذهاب إلى حفلة؟ (✓)

٤: ابحثي في مكتبة المدرسة عن قصة، ثم حددي المشكلة فيها، واطرحي حلولاً مناسبة لها، وناقشي مع معلمتك النتائج المتوقعة من هذه الحلول للوصول إلى قرار مناسب لها.

قرأت قصة جحا ولبنه والحمار. ووجدت أن المشكلة تنحصر في صعوبة إرضاء الناس من حولنا طالما انشغلنا بإرضائهم لذا توصلت إلى حل لهذه المشكلة وهو أنه طالما أن الإنسان يعمل الصواب فلا ينتظر تقدير الآخرين بل رضا رب العالمين.



٥: أكمل الفراغات التالية:

أ- الخطوات المتبعة قبل اتخاذ القرار:

١. التفكير في الاختيارات التي يمكن أن تستخدم في تحقيق الأهداف المطلوبة:
٢. المقارنة بين مميزات الاختيارات المعروضة والمفاضلة بينها:
٣. اتخاذ القرار المناسب بناءً على المقارنة السابقة:

ب- العوامل التي تساعد على اختيار القرار السليم:

١. المقدرة على التخيل:
٢. معرفة الامكانيات المتوفرة:
٣. الثاني:

ج- للتخلص من الشعور بالغضب:

١. الاستعانة بالله من الشيطان الرجيم، ثم الوضوء:
٢. محاولة التفكير بشيء آخر:
٣. مزاوله التمارين الرياضية:



٦: أ- اتبعي هدي الرسول ﷺ في السيطرة على مشاعرك عند الشعور

بالغضب، قال رسول الله ﷺ: (ليس الشديد ، إنما الشديد الذي

يملك نفسه عند الغضب) . صحيح الجامع الصغير برقم ٥٣٧٥ .

حتى تعرفي الكلمة الناقصة اجري العمليات الرياضية وضعي الكلمة
الناطقة في الفراغ .



ل = ٥ ر = ٣ هـ = ٢ ا = ١

ع = ٤ ب = ٧ ص = ٦



الحرف المقابل للنتيجة

الحل الرياضي

ب
ا
ل
ص
ر
ع
ة

$$..7 = 28 - 35$$

$$..1 = 78 - 79$$

$$..5 = 172 - 177$$

$$..6 = 98 - 104$$

$$..32 = 89 - 92$$





$$..4 = 77 - 81$$

$$..2 = 189 - 191$$

الكلمة الناقصة: بالسرعة.



ب- ضع أسماء الصور ومرادفات الكلمات داخل المربعات بمساعدة الأسهم.

	ك	ت	٢ ا	١ ب		ع		حرف جزم
ط	عكس انتهى			ق	ف	ص		٣ ل
ب	ب	مادة حلوة		خ	ر	و	ف	م
	د	س		ة	ر	و	ك	
الماضي من يأكل	أ	ك	ل	ضد برد	٥ ح	ر		ع
	الصوت المصاحب للبرق	ر	ع	٦ د	جمع كلمة حرف			د
	ر		ج			ظ	ر	ف
	هـ	د	ي	٧ هـ		ف		ض
		ب	الفعل المضارع من جعل	هـ	د	ر	و	

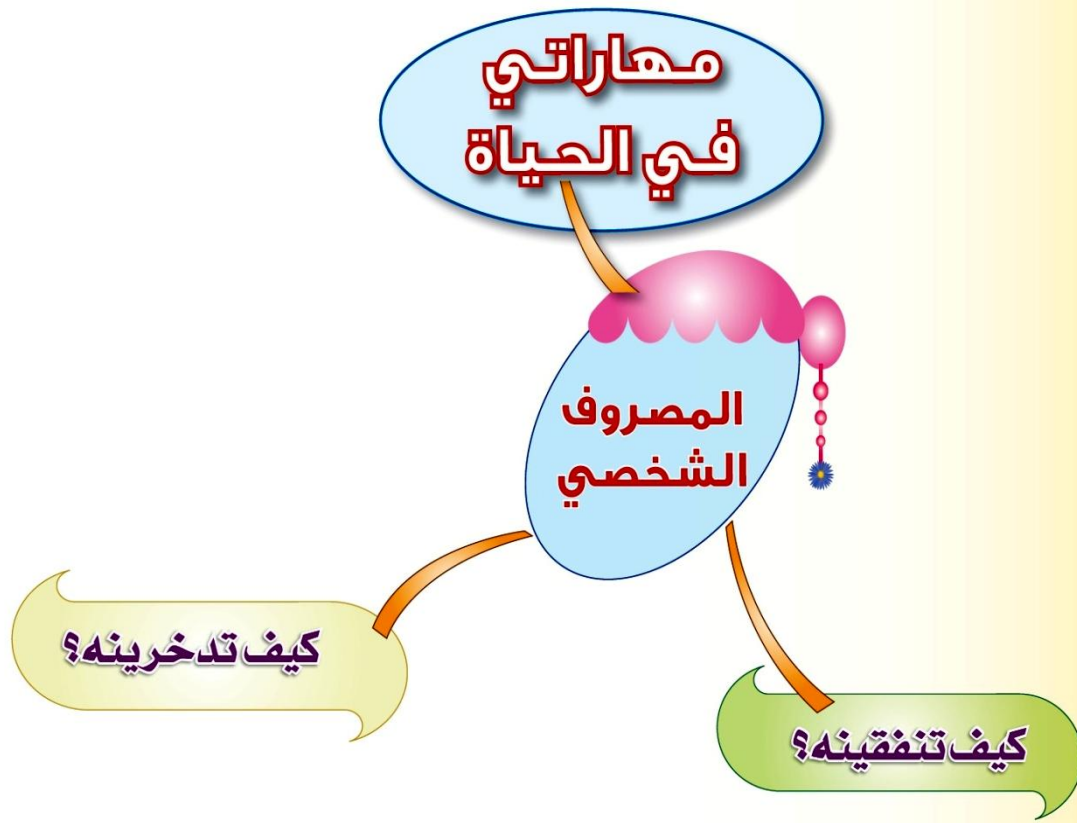
ثم اجمعي أحرف المربعات المرقمة حتى تصلي إلى الكلمة الناقصة في الجملة التالية:
إن النهاية الطبيعية للخجل الشديد هي الشعور. بالوحدة. والانزعاج عن المجتمع.



الوحدة الثانية

مهاراتي في الحياة





يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- تستتج مصادر أخرى للمصرف الشخصي .
- تقترح طريقة مثلى في إنفاق مصروفها الشخصي .
- تضع خطة دائمة لتوفر مبلغ من مصروفها .
- تقتنع بأهمية الإنفاق والادخار في الحياة .

أهداف الوحدة



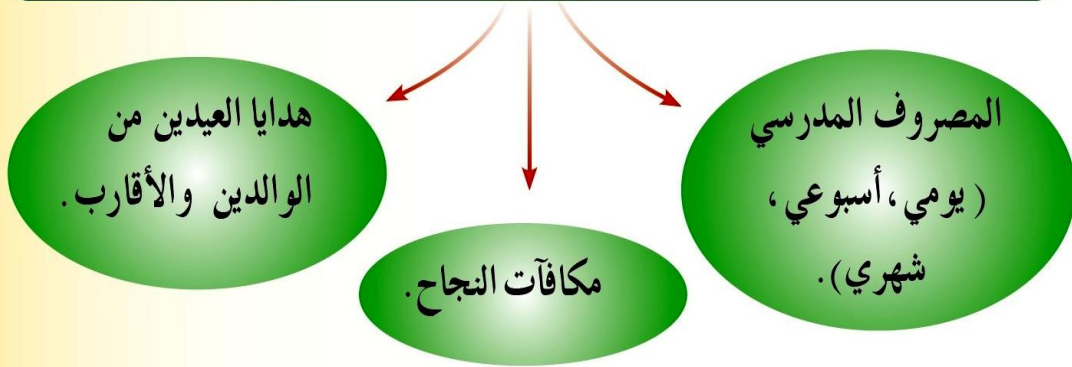
المصروف الشخصي

كيف تنفقينه؟

تتراحم التلميذات أمام المقصف لشراء ماء أو عصير أو شطيرة أو حلوى، فمن أين يأتين بالمال لشراء ما يرغبن شراءه؟
يأتينهن المصروف من عدة مصادر (المصروف اليومي - مكافآت الأعياد - هدايا الأعياد من الأهل والأقارب).



مصادر المصروف الشخصي:



اذكري مصادر أخرى للمصروف.

إذا اكتسبت الطالبة مهارة فنية ما يمكنها أن تقوم بعمل معروضات توضع في المعارض المدرسية والخيرية وتضيف هذا الباب من الدخل إلى مصروفها اليومي.

الاستخدام الأمثل للمصروف الشخصي:

١ إنفاقه في تحقيق الحاجات والرغبات.

٢ تقديم الأولوية للحاجات قبل الرغبات بدءاً بالأهم ثم ما يليه في الأهمية.



الحاجات: ما يحتاج إليه الإنسان من ضروريات الحياة، كالمأكل والملبس والمشرب.



الرغبات: ما يطرأ على النفس من ميول يمكن الاستغناء عنها.



٣ عدم إنفاق المال فيما لا نفع فيه أو في التباهي أمام الآخرين.

هل تعلمين
أن شراءك شطيرة جبن تتناولينها في الفطور يُعدّ حاجة، في حين أن شراءك للحلوى والشكولاتة بدلاً من الشطيرة يُعدّ رغبة.



٤ ادخار جزء ولو بسيط من المصروف لشراء ما يُرغب شراؤه في المستقبل.

لاتنسي استشارة الوالدين أو الأكبر سناً والاستماع لنصحهما والاستفادة من خبرتهما في هذا المجال.

قول الله - تعالى -: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا﴾ (٢٩) سورة الإسراء آية ٢٩.



نشاط
- ١ -

– حصلت سعاد وريما على ٥ ريالات كمصروف يومي وكانت أوجه الصرف لكل منهما كالتالي :

مصرفات ريما

مصرفات سعاد

وجبة تسالي

ريال

شطيرة جبن

١/٢ ريال

مشروب غازي

ريال

علبة حليب

ريال

شطيرة جبن

ريالان

مجلة

ريالان

حبتان من العلك

ريال

ادخار

١/٢ ريال

المجموع ٥ ريالات

المجموع ٥ ريالات

– حللي أوجه إنفاقهما لمصروفهما الشخصي ، واذكري رأيك في طريقة صرفهما ، ثم سمّي التي استعانت بمصروفها للاهتمام بصحتها وزيادة ثقافتها .

أوجه التحليل	مصرفات سعاد	مصرفات ريما
شطيرة الجبن	✓	✓
علبة حليب	✓	×
مشروب غازي	-	×
مجلة	✓	×
وجبة تسالي	-	×
ادخار	✓	×
حبتان من العلك	-	✓

حصلت سعاد على 4 علامات صواب وريما 2، وهذا يعني أن سعاد استخدمت مصروفها بشكل مثالي ومنضبط، أما ريما فاستهلكت مصروفها بشكل خاطيء فاشتريت طعاماً غير مفيد ولم تدخر كما فعلت سعاد.

خير لك ولأهلك

حسن إدارتك لدخلك



الادخار: الاحتفاظ بجزء من المصروف لتحقيق أهداف بعيدة المدى.



كيف تدخرينه؟

حصة تلميذة في الصف السادس تستلم من والدها مصروفاً يومياً محدداً، فكرت في تدبير مبلغ لشراء هدية بسيطة لوالدها ووقع اختيارها على قلم جميل .
استشارت حصة والدتها في هذه الفكرة وفي كيفية تدبير جزء من مصروفها اليومي لشراء ما تريد في الموعد المحدد.
استطاعت حصة توفير هذا المبلغ من مصروفها وقدمت الهدية لوالدها في العيد ففرح والدها كثيراً فسعدت بذلك .
وبعد ذلك قررت وضع خطة ثابتة لتوفير مبلغ من مصروفها اليومي ؛ لتستفيد منه في تحقيق ما تريده من أهداف .

من القصة السابقة :

أ ما رأيك في طريقة حصة في ادخار قيمة الهدية ؟

طريقة حصة طريقة صحيحة وجميلة في تقسيم مصروفها بين الحاجات الأساسية، ورغبتها في الحصول على هدية لوالدها بمبلغ الادخار. أما نجاحها في تحقيق هدفها أعطى لها الدافع في تكرار الفكرة.

ب اقترحي طريقة أخرى فعالة لادخار المصروف .

يمكن الإشتراك بمبلغ شهري كحصة في المقصف المدرسي على أن تساهم به الطالبة في المقصف كمناسبة ادخار ربحي.

– بالرجوع إلى القرآن الكريم، اكتبي آية تحث على الاقتصاد في الإنفاق .

قال تعالى: {يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ} الأعراف: 31

نشاط

-٢-



التبهي

- إذا أردت شراء شيء أعجبك ، فاتبعي ما يلي :
- اسألي عن ثمنه في أكثر من محل .
 - راجعي نفسك في المبلغ الذي يمكن الشراء به .
 - وزعي ثمن البضاعة على المبلغ الذي توفرينه يومياً لتعرفي عدد الأيام التي تحتاجينها للحصول على مبلغ الشراء .

فوائد الادخار:

٣
المساهمة في الأعمال الخيرية .
قال رسول الله ﷺ: (ما نقصت صدقة من مال)
صحيح الجامع الصغير وزيدته ٥٨٠٩ .

٢
تحقيق أهداف بعيدة المدى كشراء ساعة أو كتاب مثلاً .

١
مواجهة المصروفات الطارئة أو الهدايا .

- لتوفير قيمة الحصالة حاولي أن عملي حصالة نقود من علبة مستهلكة لديك ، ثم اعرضيها في الصف على زميلاتك .

نشاط

-٣-



تطبيقات عامة



١: ضع علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة:

- ١ الادخار يعني أن ننفق كل ما نحصل عليه من المال. (✗)
- ٢ رب الأسرة الذي ينفق كل ما يحصل عليه دون تخطيط سيضطر للاستدانة في الظروف الطارئة. (✓)
- ٣ يجب تقديم الأولوية في الصرف للرغبات قبل الحاجات. (✗)
- ٤ لا بد أن يكون للمصروف الشخصي هدفاً يحقق الحاجات والرغبات. (✓)

٢: أ- مصادر المصروف الشخصي هي:

- ١ المصروف المدرسي.....
- ٢ هدايا الأعياد.....
- ٣ مكافآت النجاح.....

ب- نستخدم المصروف من أجل:

- ١ إنفاقه لتحقيق الحاجات.....
- ٢ شراء إفطار مفيد من مقصف المدرسة.....
- ٣ ادخار جزء بسيط منه.....



٣: لوني دائرة الحاجات باللون البنفسجي ودائرة الرغبات باللون الأزرق



٤: اذكر أمثلة من الحياة تساعدك على الادخار غير توفير النقود.

عمل مقلمة لحفظ الأقلام بدل من شرائها.

٥: احسب المبلغ الذي يمكن ادخاره في سنة واحدة إذا كان معدل ما توفرينه يومياً ٥٠ هلة.

يمكن توفير 180 ريال في السنة.



٦: دوني المشتريات التي قمت بشرائها في الشهر الماضي ، وضعي خطأً تحت المشتريات التي تعتقدين أنها حاجة ، وخطين تحت المشتريات التي تعتقدين أنها رغبة .

... حاجات: شراء فرشاة شعر - حقيبة مدرسية - فستان العيد.

... رغبات: شراء الشوكولاتة - شراء ملابس جديدة - شراء أحذية جديدة للتغيير.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



پیلی





يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- تعرّف مفهوم النفايات.
- تستنتج أضرار تراكم النفايات على صحة الإنسان.
- تقترح طرقاً صحيحة للتخلص من النفايات الصلبة.
- تكتب خطة يومية للتخلص من النفايات داخل المدرسة.

أهداف
الوحدة





التخلص من النفايات الصلبة



شاركت أمل معلمتها وبعض زميلاتهما
وهن يجمعن العب الفارغة ونفايات
الورق في فناء المدرسة ويقمن
بوضعها في الصندوق، فسألت



باستغراب : لماذا نفعل ذلك يا معلمتي ؟ !

فقلت : سنحاول المساهمة في عملية التدوير، قالت أمل : ماذا
تعنين يا معلمتي بالتدوير ؟ قالت المعلمة : سأشرح لكن ذلك
اليوم .

وفي غرفة الصف أخبرتنا المعلمة عن فائدة

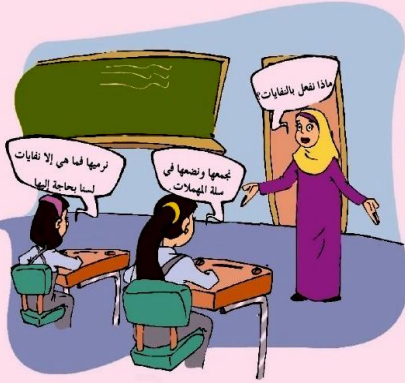
التدوير قائلة : النفايات تحوي الكثير

من الأشياء المفيدة التي يمكن إعادة

تدويرها واستخدامها مجدداً، مثل الزجاج

والعب الفارغة والملابس القديمة والورق .

كل هذه الأشياء تنقى وتفرز لتصنع من جديد .



- كيف تتصرفين بنفايات منزلك من قراءتك للقصة؟

أجمع النفايات التي يمكن إعادة تدويرها في الكيس المخصص لها ثم أضعه في الحاوية المخصصة لذلك لإعادة تدويره.

- اذكرى فوائد أخرى للتدوير.

إن إعادة التدوير يساعد في المحافظة على نظافة البيئة، ويوفر مالا كثيرا من استخدام الخامات المعاد تصنيعها.

- لسأل أنفسنا كم سنوفر من الجهد والطاقة والمال ، إذا أعدنا تدوير الأشياء القديمة؟

إن إعادة التدوير لبعض المنتجات يساهم في انخفاض سعر التكلفة الخاصة بها نتيجة إعادة استخدام هذه المواد الخام مرة أخرى في صناعتها مما يؤدي إلى انخفاض سعر تكلفتها وبالتالي ثبات سعرها أمام الأسعار العالمية ويعود ذلك بالنفع على المستهلك.

معلومة إثرائية:

التدوير: إعادة تصنيع واستخدام المخلفات المنزلية أو الصناعية أو الزراعية وإنتاج مواد أخرى؛ وذلك للاستفادة منها وتفاذي أضرارها على البيئة.



تعريف النفايات



المخلفات الناتجة من النشاط اليومي للمنازل والمحلات التجارية والمدارس والمكاتب والفنادق والمصانع.

ماذا تفعلين إذا رأيت أسرة في متنته تركت مكانها مليئاً بالنفايات؟

١. أبحث عن كيساً فارغاً.
٢. أقوم بجمع مخلفات نزلتهم وأقوم بوضعة في حاوية القمامة.



أنواع النفايات

٢) نفايات غير قابلة للتحلل وهي نوعان :

- قابلة للاشتعال: وتشمل قطع الورق والخشب والقماش والجلد المطاط.
- غير قابلة للاشتعال: وتشمل المعادن والزجاج والخزفيات والحجارة وبقايا مواد البناء.

١) نفايات قابلة للتحلل :

- وهي ذات طبيعة عضوية ،
- مثل: فضلات المأكولات والحيوانات الميتة والنباتات.

نشاط

- ١ -



- علقي على الصورة المعروضة معبرة عن رأيك فيها. إن هذه الصورة تعبر عن مظهر غير حضاري.
- يحمل الكثير من الملوثات بأنواعها المختلفة مما يشكل خطراً مجتمعياً وبيئياً.



أخطار النفايات

غير مباشرة

- ١- انتشار الروائح الكريهة والمزعجة .
- ٢- تكاثر الحشرات الناقلة للأمراض كالذباب والبعوض و الصراصير والقوارض كالفئران .
- ٣- تضرر الثروة الزراعية والحيوانية بالنفايات غير القابلة للتحلل .
- ٤- تلوث التربة والمياه السطحية والجوفية .
- ٥- التأثير سلباً على جمال المدن .

مباشرة

- ١- الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي والعيون والجلد والحساسية .
- ٢- الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي والإسهال نتيجة انتشار الجراثيم .
- ٣- التعرض للإصابات والجروح نتيجة لوجود الأدوات الحادة أو الزجاج المكسر .

معلومة إثرائية:

تؤدي القمامة أو النفايات المتعفنة إلى تكون غاز الميثان الذي يمكن أن يشتعل إذا تعرض للنار، وقد تسرب هذا الغاز عام ١٩٨٦م داخل أحد المنازل في بريطانيا مما أدى إلى انفجار المنزل عند تعرض الغاز إلى شرارة نارية .



ما أسباب زيادة كمية النفايات؟

أهم الأسباب التي أدت إلى ذلك هو زيادة الاستهلاك والإسراف في الطعام والشراب وغيرهما بلا داعٍ.



فكري



طرق التخلص من النفايات الصلبة:

بعد جمعها من المنازل تنقل في عربات خاصة ويتم التعامل معها بطرق عدة منها:

- ١- الطمر الصحي وذلك بدفنها في مواقع محكمة بحيث لا تتسرب إلى التربة والمياه الجوفية.
- ٢- إعادة التدوير بحيث يعاد تصنيع بعض النفايات الورقية والمعدنية والزجاجية.
- ٣- استخدامها في صناعة الأسمدة.

تذكري



ينبغي إعادة استعمال ما لدينا قبل أن نقرر رميه كفاية.

نشاط
-٢-



- اقترحي أكبر عدد ممكن من الطرق التي تساعد في التخلص من النفايات.



١. حرق النفايات: (يتم تجميعها ووضعها في محارق خاصة خارج التجمعات السكنية).
٢. دفن النفايات: (يتم تحديد أماكن عميقة خارج التجمعات السكنية واستخدامها كمداخن للنفايات).
٣. إعادة تدويرها.





يفضل استعمال الأكياس المصنوعة من القماش أثناء التسوق ؛ لإمكانية استعمالها عدة مرات .



النفايات التي يمكن تدويرها:

١) الورق: كالصحف والمجلات وصناديق الورق.

أن الورق المعاد تدويره يستخدم في طباعة الجرائد اليومية وصناعة بعض المناديل الورقية.



٢

البلاستيك: كقوارير الماء والأكياس البلاستيكية.

٣

الزجاج: كالقوارير أو قطع الزجاج المكسر.

٤

المعادن: كالمعلبات وهياكل السيارات.

معلومة إثرائية:
يصنع الزجاج من الرمل
الخاص
ويستهلك في صناعته كمية
كبيرة من الطاقة حيث تحتاج
عملية التصنيع إلى درجات
حرارة تصل إلى ١٦٠٠ م.
أما تدوير الزجاج فهو يحتاج إلى
طاقة أقل بكثير.



بدأ مشروع جمع وتدوير حديد السيارات التالفة والمهملة في جدة وضواحيها
اعتباراً من ١٧ شوال ١٤١٥ هـ، ويهدف المشروع إلى التخلص من السيارات
والمعدات التالفة والمهملة والتي تكون مرتعاً للحشرات وبعض الحيوانات.

٥

إطارات السيارات: يمكن إعادة تصنيعها مرة أخرى بعمل إطارات جديدة أو
مواد أخرى، مثل الأرضيات البلاستيكية والأراضي المستخدمة في الملاعب.

معلومة إثرائية:
يدفع الناس في بعض
الأمكن مبلغاً من المال
زيادة عن السعر الحقيقي
مقابل السلع الموجودة
داخل زجاجات ثم
يستردون هذا المبلغ عند
إعادة الزجاجات الفارغة.



كيف يتم تدوير علب حبر الطابعات ؟

تعتبر علب حبر الطباعة مصنوعة من مادة
البلاستيك أي من عنصر واحد يمكن وضعها
في مكان واحد مخصص لإعادة التصنيع
وإعادة استخدامها كمادة خام أحادية لتصنيع
منتجات بلاستيكية جديدة (تعتبر من
المنتجات السهلة في عملية إعادة التدوير).

٦

مواد أخرى: مثل مخلفات مواد البناء والأثاث
والمخلفات النباتية.





تم تنفيذ برنامج تدوير النفايات الورقية والزجاجية والبلاستيكية ونفايات الألمنيوم في مدينة الظهران في عام ١٤٢٦هـ حيث تم توزيع ما يقرب من ١٣٥٠٠ حاوية صغيرة بلاستيكية بأربعة ألوان: أزرق وأحمر وأخضر وأصفر، كما وزعت أكياس بلاستيكية بنفس الألوان، وكذلك تم توزيع ٩٠٠ حاوية معدنية بنفس الألوان وضع عليه شعار إعادة التدوير خصص كل لون لنوع معين من المخلفات.





هذه نفايات لأسرة واحدة في أسبوع واحد.
- تخيلي كمية النفايات في العالم
كله.

من الممكن إعادة تدوير كل شيء في بيتنا ، كقشور الفواكه وأوراق الخضراوات عن طريق طمرها وتعريضها للهواء والشمس وتحريكها من وقت لآخر في صندوق حتى تتحل وتصبح سماداً نسمده به نباتات الحديقة.

فائدة



نشاط
- ٣ -

أ - برأيك ما الأضرار الاقتصادية التي تتكبدها البلاد من تراكم النفايات والتخلص منها؟

إن تراكم النفايات يؤدي إلى التلوث البيئي مما يدعو الدولة إلى بذل الجهود في تجميعها والتخلص منها حتى تحمي مواطنيها من أضرار تراكمها لذلك تفتتق الدولة جزءاً كبيراً من ميزانيتها للحفاظ على البيئة وصحة المواطنين.

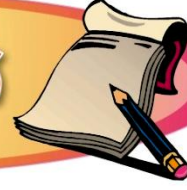
ب - تأملي الصورة التالية وعلقي عليها.



التعليق: تعبر الصورة عن مظهر غير حضاري يجب الحد منه في مجتمعنا فهو يؤدي إلى زيادة التلوث البيئي وكذلك يكبد الدولة مبالغ طائلة في رفع هذه النفايات المبعثرة.



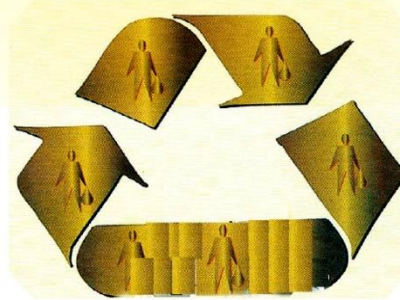
تطبيقات عامة



١: ضع علامة ✓ أمام العبارات التي ترين فيها وسيلة للحد من تراكم النفايات أو مساهمة في عملية التدوير:

- أ. إصلاح الأجهزة والأدوات العاطلة بدلاً من رميها. ✓
- ب. التبرع بما لا نحتاجه للجمعيات الخيرية. ✓
- ج. شراء العصائر المعبأة في علب قابلة للتدوير. ✓
- د. شراء المنتجات التي يمكن تدويرها. ✓
- هـ. شراء المواد المعاد تصنيعها. ✓
- و. شراء المنتجات ذات الاستعمال الواحد كالصحون والأكواب الورقية. ✗

٢: على ماذا تدل هذه العلامة ؟ وأين نجدها ؟



تدل هذه العلامة على عملية التدوير. وأن هذا المنتج قابل للتدوير.
توجد على كل شيء يعاد تدويره كالصحون البلاستيكية والعلب المعدنية، إلخ... ..



٣: ما النتائج المترتبة على التصرفات التالية:

أ طمر النفايات بالتراب من غير تبطين الأرض .

..... يؤدي إلى تسربها إلى المياه الجوفية.

ب امتناع عمال النظافة عن جمع النفايات .

..... تراكم النفايات وانتشار الروائح الكريهة وكثرة الحشرات.

ج تدوير النفايات الصلبة .

..... إحدى طرق معالجة مشكلة النفايات.

د فرض الرسوم على من يرمي النفايات عشوائياً ولا يضعها في الحاويات الخاصة بها .

..... للحد من التأثير السلبي للنفايات.

ه إلقاء فضلات المسالخ من الذبائح المصابة بالأمراض في مكان الذبح أو قريباً منه .

..... انتشار الأمراض والحشرات والروائح الكريهة.





٤: وزعي النفايات التالية في الحاويات المخصصة لها وذلك بتلوين الدوائر بنفس لون الحاويات:



الوحدة الرابعة

ترشيد الاستهلاك



ترشييد الاستهلاك

الدعاية والإعلان وأثرهما على سلوك المستهلك

إيجابيات الإعلانات
وسلباتها

وسائل الدعاية والإعلان

أنواع الإعلانات

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- تقيم أثر الإعلانات على المستهلك .
- تميز بين أنواع الإعلانات المختلفة .
- تستنتج مضار الانسياق الأعمى وراء الإعلانات التجارية .
- تتوخى الحذر مما يعرض في الإعلانات التجارية .

أهداف الوحدة





الدعاية والإعلان وأثرهما على سلوك المستهلك



كانت أم فيصل تتسوق مع ابنها ذي الخمسة أعوام وعندما توقف أمام نوع معين من رقائق الذرة وطلب منها أن تشتريها له قالت له: إن لدينا نوعاً آخر في البيت ، فأجاب: ” يا أمي في التلفزيون قالوا لنا اشتروا هذا النوع“.



– هل توافقين فيصل على تصرفه ؟

لا أوافق فيصل على تصرفه.

– ما رأيك في الإعلانات التي تريتها في الأسواق والشوارع ووسائل الإعلام المختلفة وما مدى تأثيرها على المستهلك ؟

عادة ما تكون هذه الإعلانات ملفتة للنظر تحتوي على عناصر التشويق والمتعة والترويج فهي تناقش حس المستهلك قبل عقله لذا تعتمد أسلوب التأثير على النفس وهذا أسلوب ترويجي خاطيء يتأثر به المستهلك.

نشاط
- ١ -

كيف تخططين للشراء قبل الذهاب إلى السوق؟

- ١- أضع خطة الشراء بحيث أبدأ أولاً بالاحتياجات الضرورية ذات الأهمية القصوى (للمنزل أولاً ثم باقي أفراد الأسرة) يليها الأقل أهمية طبقاً لميزانية الأسرة.
- ٢- أنظر إلى إعلانات الخصم والتخفيضات ولا ألتفت إلا لما أحتاج إليه أولاً وحينما أتوجه للشراء من هذه الأماكن أنظر إلى تاريخ الصلاحية على العبوة قبل الشراء.
- ٣- إذا تبقى من ميزانية الأسرة بعد شراء الأساسيات يمكن حساب المتبقي على أنه إما للائحة أو لشراء الرفاهيات.

مثال: ميزانية المشتريات المنزلية ريال ٤٠٠٠

المنتج	الكمية	السعر	المنتج	الكمية	السعر	المنتج	الكمية	السعر
لحم قطع			منتجات الحليب			معكرونة		
لحم مفروم			زبد			أسماك		
دواجن متنوعة			زيت			خضروات		
بيض			أرز			فاكهة		
أجبان			سكر			منظفات		

- ٤- حينما تقومين بإعداد الجدول السابق تضعين تصوراً إجمالياً للمبلغ المطلوب قابلاً للزيادة والنقصان ب 100 ريال.
- ٥- هذه الزيادة تعبر عن تفاوت الأسعار من شهر لآخر والنقصان يعود لدخول طلبات الشراء في العروض الشهرية.

هل تعلمين ؟

أن المستهلك الواعي هو الذي يعرف تماماً ما يريد شراءه ، ويخطط لمشترياته حسب حاجته الفعلية قبل أن ينزل إلى السوق .

انتبهي

قد تساعدك الإعلانات الحقيقية للتخفيضات على توفير بعض ما خصصت لشرائه من ميزانيتك ، فاستثمري الفرصة الحقيقية بعد أن تتأكدي من صلاحية السلعة المعلن عنها .



أنواع الإعلانات:



١ إعلان تجاري: ويهدف إلى الترويج لسلعة عن طريق التأثير في عين المستهلك وعقله وعاطفته للإقبال على شرائها.



٢ إعلان عن معلومات: يهدف إلى إعلام الناس عن اجتماع أو مناسبة اجتماعية مما لا علاقة له بالبيع والشراء.

تعلن تلميذات الصف السادس عن رغبتهم في القيام بأنشطة مختلفة في الفلاحة بحديقة المدرسة كزراعة البذور ، وغرس الشتلات ، والعناية بالمرروعات . فيرجى من الجميع التعاون معنا للمحافظة على حديقة مدرستنا .

حددي نوع الإعلان: إعلان عن خدمات
طالبات المدرسة

نرغب في عمل نشاط زراعي بحديقة المدرسة، نرجو منكم التعاون معنا في الحفاظ على نظافتها، وسوف نحدد يوماً لذلك على من ترغب منكم مشاركتنا الإنضمام إلينا.
(مدرستنا بينتنا جمالها بين أيدينا نتعاون من أجلها).

هل تعلمين ؟ أن هناك إعلانات مضللة تعرض تخفيضات على بضائع رديئة أو ذات عيوب أو ما شابه ذلك بغرض ترويجها في الأسواق لبيعها.

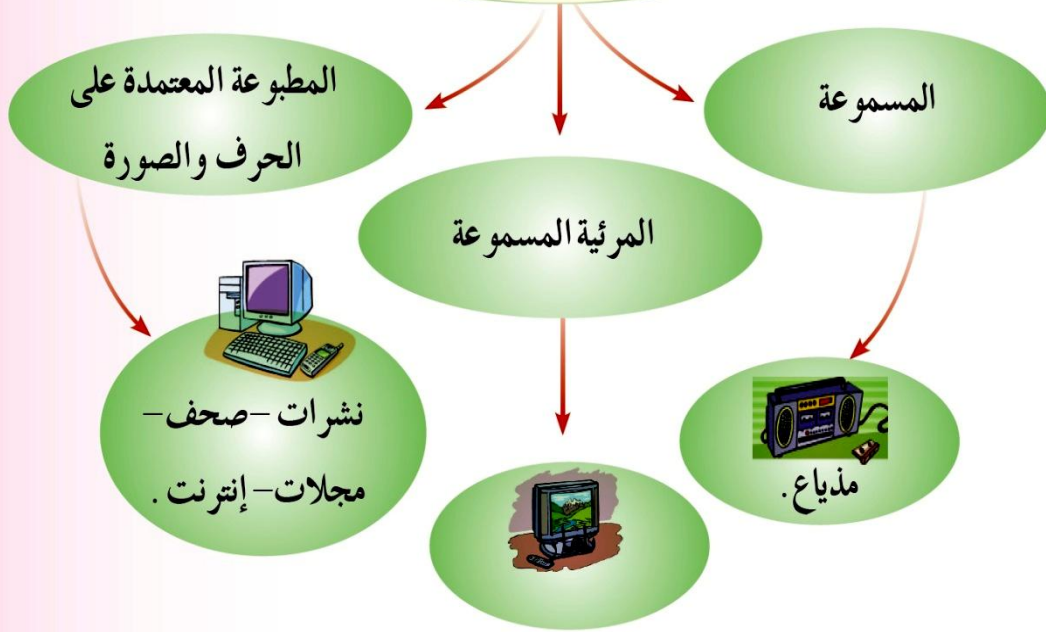
– قومي بزيارة المقصف المدرسي ، واختاري بضاعة أعجبتك ، ثم صممي لها إعلاناً .
➤ هل ترغبين بتناول فلافل طازجة.
➤ هل ترغبين في سعر ملائم لوجبة غذائية متكاملة للفقور؟
➤ الطعم اللذيذ والفريد تجديده لدينا في مقصف مدرستنا.



نشاط
-٢-



وسائل الدعاية والإعلان:



أساليب تأثير الإعلانات:

إشعار المستهلك بميزة خاصة في السلعة المعروضة عن طريق استعمال حقيقة معروفة فيها، مثل الإعلان التالي: إن هذا النوع من الزيت خالٍ من (الكوليسترول)، مع العلم بأن معظم الزيوت النباتية خالية من الكوليسترول.

استغلال شخصية مشهورة (شاعر، لاعب رياضي) للإعلان عن سلعة أو خدمة ما.

استخدام الخدع اللفظية التي تشد انتباه المستهلك، مثل: (أفضل معجون أسنان في العالم، أو استخدمني هذا المنتج لتصبحي أكثر نساء العالم جاذبية).

الاعتماد على تكرار الإعلان حتى يتعود المستهلك على شكله واسمه فيرتبط به ويستمر في شرائه واستعماله.



أمامك مجموعة إعلانات مختلفة ، بيني ما رأيك فيها:

ربما يكون الشامبو أفضل ولكن بالفعل لديك شامبو تستعملينه بانتظام، إذن فهو كمعلن حاول التأثير فيك، ببحثك عن الأفضل وليس ما يناسبك ويناسب ميزانيتك.

استعمالك لهذا النوع من الشامبو يجعل شعرك ناعماً وبراقاً.



هل أنت تحتاجين حقاً ما هو بداخل الإعلان أم إنه مجرد البحث عن الشراء بتخفيض والحصول على الهدية هذا هو ما يبحث عنه المعلن فيك كمستهلك.

عند شرائك بقيمة ٢٠٠ ريال تحصل على هدية بقيمة ٥٠ ريال.



هل أنت تحتاجين بحق التسوق من هذا المتجر ربما تحتاجين ولكن المنتجات ليست على المستوى التي ترغبيه هل سوف تقومين بالشراء وقتها؟

تسوق من متجارتنا لتدخل في السحب النهائي على أجهزة كهربائية.



كيف يواجه المستهلك تأثير الدعاية والإعلان عليه؟

بشكل عام يعتمد المعلن على مبدأ التأثير في الجانب الحسي للإنسان، ويعتمد في ذلك على عوامل متعددة للتأثير منها (الألوان - الكلمات - الأسعار - الهدايا - الجوائز - السحب على الأسئلة إلخ).

إن السعي وراء شراء كل ما يعلن عنه، والعمل على اقتنائه دون حاجة أو تخطيط مسبق يخل بالميزانية، لذا يجب مراعاة ما يلي:

١- التأكد من حقيقة الإعلان ومدى صلاحيته قبل قرار الشراء.

٢- التمييز بين الإعلانات العاطفية والإعلانات الحقيقية.

٣- مقارنة المستهلك بين سعر ما يعلن عنه وميزانيته قبل الإقدام على الشراء.



٤ البعد عن الإعلانات التي تحوي محظوراً شرعياً كشرط الشراء للحصول على جائزة أو الدخول في السحب .

إيجابيات الإعلانات وسلبياتها :

ميزي إيجابيات الإعلانات وسلبياتها فيما يلي بوضع حرف (ج) أمام الإيجابي وحرف (س) أمام السلبي :

١ التعريف بالسلع والمنتجات الجديدة . ج

٢ العديد من السلع والمنتجات الغذائية المعلنة لا تتوفر بها المكونات أو العناصر الغذائية المفيدة . س

٣ بعض الإعلانات تشجع على شراء المنتج المحلي الوطني ، وتدعول توفير الاستهلاك وترشيده . ج

٤ التعود على البذخ والإسراف وشراء سلع لا حاجة لها . س

٥ بعض الإعلانات تتضمن قيماً أو عادات أو مؤثرات صوتية أو مناظر وسلوكيات غير لائقة أخلاقياً . س

٦ بعض الإعلانات لا تتوفر فيها المصداقية وتعتمد على خداع البصر فيصعب التأكد من مصداقية المنتج أو اكتشاف رداءته إلا بعد شرائه . س



- أضيفي إيجابيات وسلبيات أخرى إلى ما سبق .

➤ **إيجابيات:** إمكانية إعداد مقارنات بين أنواع متشابهة من المنتجات في حال مصداقية المعلم.

➤ **سلبيات:** بعض الإعلانات التي تخاطب الأطفال تساعدهم على التثبث بالمنتج دون النظر إلى فوائده أو أضراره مما يسبب مشاكل لدى الأسرة في إقناع الطفل بغير ما يظنه.



تطبيقات عامة



١: حادي الإعلان التجاري من بين الإعلانات التالية:

تعلن محلات الطفل السعيد عن تصفية شاملة
بمناسبة موسم الشتاء.

... إعلان تجاري ...



إعلان عن معلومة.



... إعلان خيري ...



٢٠: ضع علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة:

١٠ يعتمد الإعلان على المبالغة باللفظ أو الصورة؛ لجذب الناس. ☒

٢٠ الإعلان يولد الرغبة الحقيقية للشراء. ☐

٣٠ تعتمد الإعلانات على المصادقية. ☐

٤٠ تكرار الإعلان يؤدي إلى ملل المشاهد مما يؤثر في إقباله على شراء السلعة. ☐

٣١: صممي إعلاناً عن ندوة حول البيئة ستقومين بها مع تلميذات المدرسة.

.....

.....

.....

التلوث البيئي:

أفة العصر لتعرفي زميلتي كل شيء عن التلوث (أسبابه - أنواعه - كيف نقضي عليه - ما تتكبد به الحكومات من إنفاق سنوي للقضاء عليه).
ساهمي معنا ومع مجتمعك بحضورك البناء لندوتنا العلمية بعنوان
"التلوث أفة العصر".



٤: ضعي في المكان المخصص أمام كل عبارة أرقام وسائل الإعلان المناسبة:

١. مجلة أطفال

الإعلان عن غسالة ملابس بجميع مواصفاتها.

5
3

٢. المذياع

الإعلان بالتفصيل عن تخفيضات لبعض الأقمشة.

3

٣. جريدة يومية

الإعلان عن افتتاح محل تجاري مع بيان موقعه.

4

٤. لوحة الإعلانات

الإعلان عن إقامة معرض للكتاب مدة محدودة.

2
3
5

٥. تلفاز

الإعلان عن أدوات مدرسية مناسبة بحيث تبقى

1
5

سليمة أطول مدة زمنية ممكنة.

٦. نشرات

بلاغ عن مفقودات إثباتية.

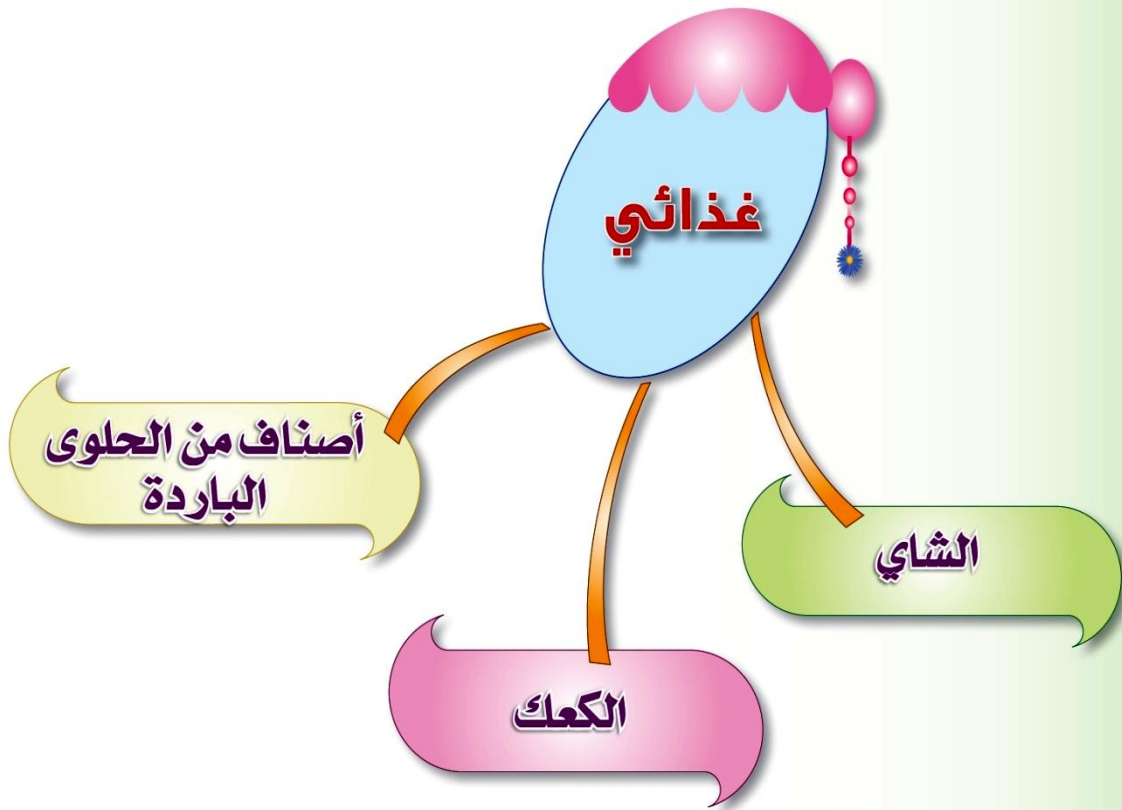
4
6



الوحدة الخامسة

غذائي





يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- تُعدّ الشاي بطريقة صحيحة.
- تطبق الطريقة البسيطة في صنع الكعك.
- تُعدّ أصنافاً بسيطة من الحلوى التي تقدم مع الغداء والعشاء.
- تقدر أهمية العمل اليدوي في صنع الطعام.

أهداف الوحدة





الشاي

من أكثر المشروبات
انتشاراً في العالم، وهو ينعش الإنسان
ويرويه ويدفئه في الشتاء،
ويُقدّم للضيوف كرمز للحفاوة،
وهو نبات دائم الخضرة يكثر
زراعته في الصين واليابان وسيلان
والهند.



يفيد شرب الشاي في حالات تصلب الشرايين ، كما يفيد مع
النعناع في علاج بعض حالات المغص والإسهال
ويمنع الجفاف، ويحمي الفم من الجراثيم والروائح
الكريهة إذا شرب بدون سكر.



أنواع الشاي



الشاي الأسود

الشاي الأخضر



طريقة تعبئة الشاي

١- معبأ بأكياس صغيرة من الورق.

٢- معبأ بأكياس كبيرة من القصدير.

حفظه

يحفظ بعيداً عن الروائح القوية في إناء محكم الغلق.

عمل الشاي



- ملعقة صغيرة من الشاي.
- كوب ماء.
- سكر حسب الرغبة.

المقادير:

الطريقة:



- ١ يوضع الماء على النار حتى يغلي.
- ٢ يوضع الشاي (الورق أو الأكياس) في إبريق ثم يصب عليه الماء المغلي.
- ٣ يترك من ٣-٥ دقائق حتى يكتسب النكهة الجيدة واللون الأحمر النحاسي الشفاف.





٤ يقدم ساخناً ومعه السكر .

٥ في حالة استعمال أكياس الشاي يمكن رفعها

من الإبريق أو الفنجان للحصول على تركيز اللون المرغوب فيه .

٦ يمكن إضافة بعض النكهات للشاي ، مثل : . النعناع، الليمون، القرفة. . اذكريها .

تذكري



عند تقديم الشاي يمسك الإبريق باليد اليسرى والفنجان باليد اليمنى .



يفضل البعض شرب الشاي مع الحليب ، ما الفائدة من ذلك ؟

ترتبط الفائدة بإضافة طعم الحليب إلى الشاي والاستفادة من قيمته الغذائية في نفس الوقت.



- اسكبي ماءً بارداً على كيس شاي في كوب ، سجلي ملاحظتك .

نشاط
-١-



سيختلط لون الشاي بالماء ولكن ببطء شديد، ولن نشعر برائحته أو مذاقه بعكس سكب الماء المغلي على الشاي، تجده تلون سريعاً وأحتفظ بمذاقه وفوائده (يمكن تركه ليبرد أو وضعه في الثلاجة بعد إضافة الماء المغلي إذا كنت ترغبين في شربه بارداً).



شرب الشاي في المساء، ينبه جهازك العصبي ويعرضك للقلق والتوتر وعدم النوم، ويفضل استبداله بالحليب.

التلبي

أن شرب الشاي بعد تناول الطعام مباشرة يعيق امتصاص الحديد في الغذاء ، ويحرم الجسم منه.

هل تعلمين





الكعك



من الأصناف المستحبة للذيذة الطعم ، يقدم عادة في الوجبات الخفيفة ، كوجبة الإفطار أو مع الشاي ، أو كمجمل في المناسبات .



ما المكونات الرئيسة لعجينة الكعك ؟

الدقيق - اللبن - البيض - السكر -
الخميرة - الزبد .

مراحل عمل الكعك



الطريقة البسيطة :

١ سميت بهذا الاسم ؛ لسهولةها ، ولأن كمية المادة الدهنية فيها أقل من نصف مقدار الدقيق .

٢ الطريقة الدسمة :

وفيها تكون المادة الدهنية مساوية لنصف مقدار الدقيق أو أكثر قليلاً .

٣ الطريقة الأسفنجية : سميت بذلك ؛ لأن الكعك فيها يكون خفيفاً كالإسفنج ، ويكون مقدار السكر فيها مساوياً لكمية الدقيق أو أكثر منه ، وكمية البيض فيها كبيرة ويقل فيها استعمال المادة الدهنية .



المواد المكونة للكعك

أ- الدقيق:



يقصد به دقيق القمح وهو الأساس في عمل
المخبوزات، ونحصل عليه بطحن حبوب القمح
أو أنواع أخرى من الحبوب اذكرها .

الدقيق الأسمر، ودقيق النخالة وطحن الجنين لحبة القمح.

نشاط
٢-

- لاحظي الدقيق في غرفة التدير أو في منزلك واستتجي:



لونه: أبيض.....

مدة صلاحيته: يجب أن تكون صلاحيته ممتدة.....

خلوه من الشوائب: يجب أن تكون درجة نقائه عالية.....

ب- المادة الدهنية:



تؤخذ من مصدرين: حيواني ونباتي .

- عند ذهابنا لشراء المادة الدهنية سواء زبدة أو زيت أو غيره ، لابد من
توفر عدة شروط وهي: أن تكون طازجة ، ورائحتها ... غير نفاذة ... ، وذات
طعم جيد ، ومدة صلاحيتها سارية المفعول .



نشاط
-٣-

- صنفى الدهون الآتية حسب نوعها:
زيت الزيتون ، سمن ، زيت الذرة ، زبدة .

زيت الزيتون	نباتي - نبات الزيتون
سمن	حيواني - الأبقار
زيت الذرة	نباتي - بذور الذرة
زبدة	حيواني - البقر والجاموس

ج - السكر:

يصنع السكر من قصب السكر أو البنجر .

- أشكال السكر: السكر البودرة، والخشن، والمكعبات، والسانل.

- من السكر الذي تعرضه معلمتك أمامك ، استنتجي شروط اختياره :

١- لونه ناصع البياض .

٢- ..خشن..
٣- ..صلاحيته مستمرة:.....

معلومة إثرائية:

يكسب السكر
المخبوزات الطعم
الحلو المستحب
وكذلك اللون البني
المحمر للسطح
الخارجي ويعتبر غذاء
منشط للخميرة.



أن كل كوب وربع من السكر الخشن يعادل
كوباً من السكر الناعم.



د - البيض:

البيضة الطازجة تكون ثقيلة نسبياً وقشرتها صلبة
وخشنة نوعاً ما.



- كيف يتم اختبار البيض في المنزل ؟

١- نملأ قدراً بالماء ونضع به البيض واحدة تلو الأخرى بهدوء إذا طفت
البيضة كان فاسداً وإذا غاصت كان صالحاً للأكل.

٢- عند كسر البيضة يكون الصفار قطعة واحدة غير مفتت فهي صالحة
للأكل.

٣- عند كسر البيضة تكون رائحتها سليمة وليس عفنة.

ملحوظة: عند كسر البيض تكسر كل واحدة في طبق مستقل وعند التأكد من
سلامتها تضاف إلى باقي البيض أو الخليط.



هـ- مسحوق الخبز (البيكنج بودر):

يتكون من بيكربونات الصوديوم وملح حمضي مخفف بالنشا وينتج غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يعمل على رفع الكعك .



نشاط
-٤-

- ضعي ملعقة صغيرة من البيكنج بودر في نصف كوب ماء دافئ ، ثم دوني ملاحظتك .



يفور الخليط وتظهر فقاعات على سطحه وهذا دليل على صلاحيته للاستخدام....

الكعك البسيط

أخبرت الأم ابنتها شيخة أن الجيران سوف يقومون بزيارتهم ، وطلبت منها أن تعدّ لهم ضيافة بسيطة، فقالت شيخة لوالدتها أنها ستخبز كعكاً بالطريقة البسيطة متبعة الخطوات التالية:

الطريقة البسيطة لعمل الكعك:



دهن قالب المعد لخبز الكعك بالزيت دهناً خفيفاً ثم رش القليل من الدقيق .



نخل الدقيق ومسحوق الخبز (البيكنج بودر) وذرة ملح لماذا؟



لتخلخل جميع المكونات واختلاطها وكذلك لإظهار طعم الدقيق، وفي ذلك زيادة كفاءة التخمير، وأخيراً لسرعة الخبز.





إضافة المادة الدهنية للمقادير السابقة ، وفركها بأطراف الأصابع حتى تختفي تماماً.



إضافة السكر والمواد الأخرى (تمر ، كاكاو ، زبيب ... إلخ) إلى العجين ومزجه جيداً.



عمل حفرة في وسط الدقيق ، وصبّ البيض المخفوق والمادة السائلة فيها مع المزج حتى تتماسك مكونات العجين .



صبّ الخليط في قالب المجهز ، وخبزه في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج وقلبه على منخل سلك ويترك ليبرد ، ثم تجميله ، وتقطيعه ، وتقديمه .



كحك الكاكاو

المقادير:

• ١ ٣/٤ كوب دقيق .

• كوب سكر .

• ٣ بيضات . • كوب حليب .

• ٣/٤ كوب زيت . • ملعقة من بُدرة الكاكاو .

• ملعقة أكل بيكنج بودر . فانيليا .

معلومة إثرائية:

يتوفر الكاكاو على شكل مسحوق ناعم منزوع منه زبدة الكاكاو؛ حتى يمكن حفظه طويلاً دون أن يتزنخ، ويستعمل كمشروب وفي عمل البسكويت والكحك.



تعمل بالطريقة البسيطة .

الطريقة:





– ما مصدر الشكولاتة؟

هو مادة الكاكاو المستخرجة من بذور شجرة الكاكاو.



فكري

كعك التمر

المقادير:

- ١ ٣/٤ كوب دقيق.
- كوب سكر.
- ٣ بيضات.
- كوب حليب.
- ملعقة أكل بكنج بودر.
- ٣/٤ كوب زيت.
- ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة.
- ١/٢ كوب تمر مقطع قطعاً صغيرة.



الطريقة:

تعمل بالطريقة البسيطة.

– اذكر فوائد التمر.

– اكتب أكبر عدد من الأصناف التي يدخل التمر في تكوينها.

..... بسكويت التمر، والمعمول، وكعكة التمر.....

تذكر

أن التمر يزيد من القيمة الغذائية لهذا الصنف.



أصناف من الحلوى الباردة

طبق الحلوى الصنف المفضل الذي ينتظره أفراد الأسرة بعد تناول وجبة الغداء، وهو مغذٍ ومفيد خاصة للصغار وكذلك المرضى؛ لأنه سهل الهضم.

المهلبية

معلومة إثرائية:

النشا أحد المواد الكربوهيدراتية التي يخزنها النبات فتصل نسبته في القمح إلى ٧٠٪ والأرز ٨٠٪ والذرة ٧٢٪ والبطاطس ١٩٪. ويتوفر النشا على شكل مسحوق أبيض عديم الطعم والرائحة.



المقادير:

- كوبان من الحليب.
 - ملعقتان كبيرتان من السكر.
 - ملعقتان كبيرتان من النشا.
 - ١/٢ ملعقة صغيرة فانيليا أو ماء ورد.
- للتجميل: مسحوق قرفة، فستق مفروم، جوز هند مبشور، مكسرات مطحونة.

الطريقة:



- ١ يُذاب النشا بقليل من الحليب البارد.
- ٢ يُحلى بقية الحليب بالسكر، ويُغلى على النار ثم يُضاف خليط النشا مع التقليب بعيداً عن النار.
- ٣ يُعاد الخليط على النار الهادئة مع التقليب حتى ينضج النشا ويغلظ قوامه، فيُرفع من على النار، وتُضاف إليه الفانيليا أو ماء الورد.
- ٤ يُغرف في صحون التقديم، ويُترك قليلاً ثم يجمّل بالفستق أو القرفة الناعمة أو جوز الهند أو المكسرات المطحونة.
- ٥ تُقدم المهلبية باردة وذلك بعد وضعها في الثلاجة.



كريمة كراميل

المقادير:

- كوبان من الحليب .
- ظرف كريمة .
- سكر محروق: يتكون من نصف كوب من السكر يوضع على النار حتى يصبح لونه أشقر .

الطريقة:



١ يُصب السكر المحروق في القوالب .



٢ تُذاب الكريمة في القليل من الحليب البارد .



٣ يُرفع الحليب المتبقي على النار حتى يغلي ، ثم يُضاف إليه خليط الكريمة .



٤ يُصب في القوالب المبطن بالسكر ، ويُوضع في الثلاجة .

٥ تبرد الكريمة ثم تُقلب في صحن مناسب ، وتُقدم .



تطبيقات عامة



١: ضع علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة ، وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة:



أ يفيد الشاي مع النعناع في بعض حالات المغص والإسهال.



ب ينبغي الإكثار من شرب الشاي؛ لأنه مهدئ.



ج يساعد البيكنج بودر على جعل الكعك هشاً خفيفاً.



د البيض الطازج يكون خفيفاً وقشرته ملساء.

٢: علي ما يلي:

يُحفظ الشاي في إناء محكم الغلق.

حتى يحتفظ بنكهته الجديدة.

عدم شرب الشاي أثناء تناول الطعام أو بعده مباشرة.

كي لا يعيق امتصاص الحديد الموجود في الطعام.

يُدهن قالب المعد لخبز الكعك ويُرش بقليل من الدقيق.

كي لا يلتصق الكعك بالقالب ويخرج منه بسهولة.



٣: احذف الخيار الخطأ مما يلي:

من شروط اختيار الدقيق أن يكون:

١- ~~يحتوي علي حشرة السوس.~~

٢- ~~خالياً من الرطوبة.~~

كمية المادة الدهنية في الطريقة البسيطة:

١- لا تزيد عن نصف مقدار الدقيق.

٢- ~~مساوية لكمية الدقيق.~~

كمية المادة الدهنية في الطريقة الدسمة:

١- مساوية لنصف مقدار الدقيق.

٢- ~~أقل من نصف مقدار الدقيق.~~

٣- أكثر من نصف مقدار الدقيق.



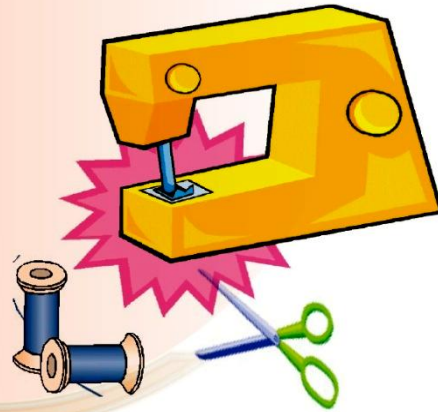


٤: الأشياء في (ب) هي نفسها في (أ) ، لكن هناك ثلاثة أشياء فقط ناقصة في (ب) حاولي أن تكتشفها:



الوحدة السادسة

مهارات يدوية «الخیاطة»



مهارات يدوية

الخيطة

غرزة الكفافة

غرزة المكنة
اليدوية (النباتة)

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- تميز بين غرزة المكنة اليدوية والمكنة الآلية.
- تنفذ غرزة المكنة اليدوية عملياً.
- تعلق ضرورة استعمال غرزة المكنة اليدوية في خياطة الملابس.
- تنفذ غرزة الكفافة بنوعيتها بشكل صحيح.
- تختار الغرزة المناسبة للعمل.
- تعي أهمية النظافة في التطريز.

أهداف الوحدة



المكنة اليدوية (النباتة)

تعريفها:

من أمتن غرز الخياطة اليدوية ، وتشبه غرزة المكنة اليدوية في شكلها من وجه القماش أما من الخلف فتشبه غرزة الفرع .
وتسمى المكنة اليدوية بغرزة النباتة . **عللي .**



سميت بذلك؛ لأنها تثبت بين أجزاء النسيج، وكذبك شكلها من الخلف يشبه فرع النبات.

استعمالاتها:

(٣) تركيب السحابات في أقمشة السهرة والأقمشة الغالية الثمن .

(٢) خياطة الأقمشة الرقيقة المشغولة بالخرز أو التي يصعب معها استخدام مكنة الخياطة .

(١) تثبيت طبقتين من القماش (في الأقمشة الرقيقة ، أو عند عدم توفر مكنة الخياطة) .

ما نوع الخيط المستخدم في غرزة المكنة اليدوية ؟

يفضل استخدام الخيوط القطنية أو التي تحمل نسبة عالية من الأقطان مع مراعاة أن يكون لون الخيط مطابق للون القماش.



الإعداد لتنفيذ الغرزة :

(٣) نظم الإبرة بخيط مخالف
إذا استعملت الغرزة في التطريز ،
وبلون القماش إذا استعملت في
الخيطة . لماذا ؟

في حالة التطريز: يكون الغرض
منها جمالي ولا بد من إظهاره لذا
يجب التنويع في الألوان
المستخدمة.

أما في حالة الخياطة: فلا بد من
تطابق اللونين للخيط والقماش
بنسبة عالية حتى لا تظهر الغرزة.

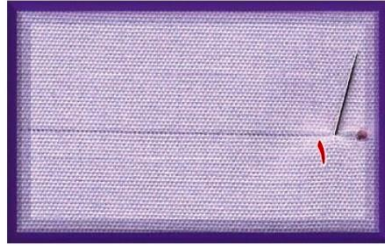
(٢) رسم خط

خفيف بقلم الرصاص .

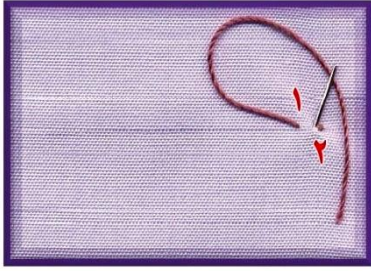
(١) تجهيز الأدوات
والخامات اللازمة .

طريقة تنفيذ الغرزة:

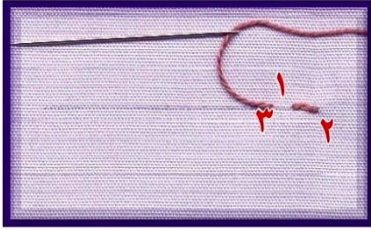




١- يُثبَّت طرف الخيط بغرزة التثبيت ويُعد عن مكان التثبيت مسافة طول الغرزة المطلوبة ، ثم تُغرَز الإبرة على الوجه عند الرقم (١) .

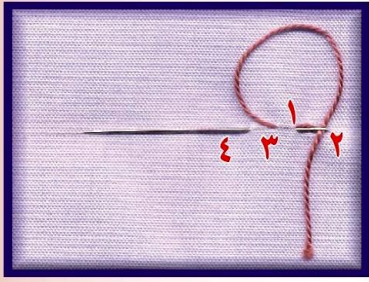


٢- يُعاد غرز الإبرة مرة أخرى إلى ظهر القماش من مكان التثبيت .

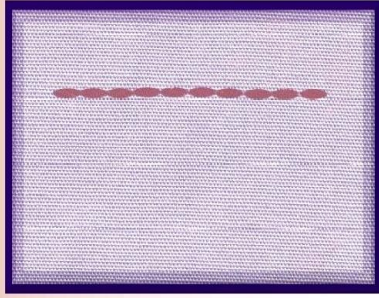


٣- تُغرَز الإبرة من الظهر إلى وجه القماش على بعد مماثل لمسافة الغرزة الأولى عند الرقم (٣) .





٤- يُعاد غرزها مرة أخرى ملاصقة لنهاية الغرزة الأولى عند الرقم (١) وتخرج عند الرقم (٤).



٥- يُكرر العمل مع مراعاة استقامة السطر وانتظام الغرز بحيث يلامس بعضها البعض ، بمعنى أن تبدأ الغرزة التالية من المكان الذي انتهت عنده الغرزة السابقة.

نشاط ١-



- كيف تميز بين غرزة المكنة الآلية ، و غرزة المكنة اليدوية إذا عرضتا عليك ؟

غرزة الماكينة الآلية تلتقط الإبرة بما فيها من خيط حيث يأتي الخيط من
أعلى مرتبط بالإبرة مع الخيط السفلي الموضوع داخل جسم الماكينة (فيلتقطه).
أما غرزة الماكينة اليدوية فيتم تحديد سمك الخيط وحجم الغرزة بالنظر المباشر
سواء أعلى أو أسفل النسيج.



الوحدة
السادسة



غرزة الكفافة

من غرز الخياطة التي تنفذ على ظهر القماش من الداخل ، ولها أنواع عديدة منها الظاهر والمخفي .

تعريفها:

المفاهيم الرئيسية

الكفافة

استعمالاتها :

تستخدم في تثبيت ثنيات أطراف الملابس والمفارش .

– غرزة الكفافة من الغرز المستخدمة في تنظيف حافات القماش ، اذكري غرز أخرى لتنظيف الحواف .

غرزة البطانية، وغرزة رجل الغراب.

الإعدادات لتنفيذ الغرزة:

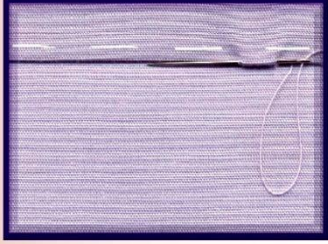
(٣) يُنظم خيط بلون القماش بإبرة رفيعة .

(٢) يُثني طرف القماش إلى الداخل بمقدار (١سم) يتناسب مع الثنية ، ويُكوى ثم تُثني الثنية الأصلية حسب العرض المطلوب ، ثم تُكوى ، وبعدها يسرج بغرزة السراجة (لون خيط الغرزة مخالف للون القماش) .

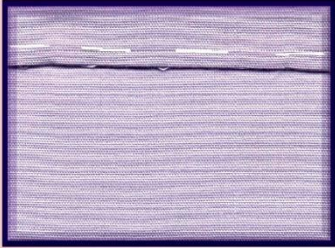
(١) تُجهز الأدوات والخامات اللازمة .



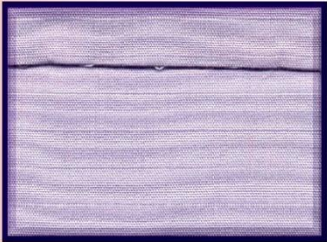
طريقة تنفيذ الغرزة:



١- يُثبت الخيط في الشية مبتدئة من جهة اليمين ، ثم تُعمل غرزة صغيرة فوق سن الإبرة مباشرة في النسيج من خيط إلى خيطين منه .



٢- تُدخل الإبرة بين طبقتي الشية بالبعد المطلوب ، وليكن (نصف سنتيمتر) تقريبا ، ثم تُخرج الإبرة ، ويُشد الخيط .



٣- يُكرر العمل بنفس المسافات للحصول على غرز غير ظاهرة من ظهر القطعة أو من الوجه .

٤- يُثبت الخيط بغرزة التثبيت ، وتُرَال غرزة السراجة من الشية بعد الانتهاء من عمل الغرزة .



نشاط
-٢-

- لاحظي أطراف ملابسك وأطراف أكمامها ، بأي غرزة
خيطت؟



بغرزة الكفافة.....

- ما نتائج ترك مسافات واسعة في غرزة الكفافة ؟

.. قد تنفك الغرز وتظهر حواف القماش مما يشوه منظر الفستان.....



الكفافة الظاهرة

الطريقة:

نتبع نفس خطوات العمل السابقة في الكفافة المخفية ، بفارق بسيط هو
أن الإبرة لا تختفي داخل الشية أثناء الانتقال من غرزة إلى أخرى ، إنما تدخل
مخترقة الشية بميل خفيف ، وتخرج بعد خيطين في الشية .



تطبيقات عامة



١: املئي الفراغات بكلمة مناسبة:

- أ يبدأ العمل من .. اليمين . عند تنفيذ غرزة المكنة اليدوية ، ويُثبت طرف الخيط بغرزة الثبيت وتُخرج الإبرة على .. وجهة .. القماش .
- ب غرزة الكفافة من غرز الخياطة التي تُنفذ على .. ظهر .. القماش من الداخل .
- ج يُثبت الخيط بغرزة الثبيت بعد الانتهاء من غرزة الكفافة ، ثم تُزال غرزة .. السراجة .. من الشية بعد الانتهاء من عمل الغرزة .
- د الفرق بين الكفافة المخفية والكفافة .. الظاهرة .. أثناء العمل ، هو أن الإبرة .. لا تختفي .. داخل الشية أثناء الانتقال من غرزة إلى أخرى .



٢: ابحثي في القطع الآتية عن أنواع الغرز اليدوية الثابتة المستخدمة في خياطتها، ودوني هذه الغرز وفق الجدول التالي: مفرش، فستان سهرة مطرز صدره بالخرز، تنورة، بلوزة.

اسم الغرزة	اسم القطعة	مكان وجود الغرز اليدوية في القطعة
الكفافة	مفرش	تنظيف حواف المفرش.
المكنة اليدوية	صدره بالخرز	تنظيف ذيل الفستان.
الكفافة	تنورة	ثنيات الأكمام والأطراف.
الكفافة	بلوزة	السفلية للبلوزة.

٣: أ- صفي شكل ذيل الفستان إذا انفك جزء منه.
شكله غير جميل مما يعرض صاحبه للتعرض فيه والسقوط على الأرض.

ب- كيف تتصرفين إذا حدث لك هذا الموقف؟
ينبغي تثبيت ذيل الفستان بغرزة الكفافة.



٤: حددي أسماء الغرز اليدوية التي تنفذ حسب التعليمات الآتية:

أ- تثبت قطعتين معاً تثبتي دائماً. غرزة المكنة اليدوية.
ب- تثبت ذيل التورة. غرزة الكفافة.
ج- تثبت ثنية الاكمام. غرزة الكفافة.
د- خياطة الأقمشة الرقيقة المطرزة بالخرز. غرزة المكنة اليدوية.
هـ- تركيب السحاب في فستان السهرة. غرزة المكنة اليدوية.

٥: علي:

<p>تعتبر غرزتا المكنة اليدوية والكفافة من الغرز الدائمة.</p> <p>لأنها تستخدم في تثبت طبقتين من القماش وخياطة الأقمشة الرقيقة المشغولة بالخرز أو تثبت الثنيات.</p>	
<p>تستخدم غرزة المكنة اليدوية في خياطة الأقمشة.</p> <p>لأنها غرزة قوية ودائمة.</p>	
<p>يستخدم خيط مفرد في غرز المكنة اليدوية.</p> <p>لسهولة مرور الخيط بالقماش.</p>	





٦: اشطبي أدوات الخياطة في الشبكة الموضحة أمامك ، ثم
اجمعي الحروف المتبقية للحصول على مسمى آخر لغرفة
الكفاية :

خيوط - إبرة - قماش - كشتبان - مسطرة - دبائيس -
مقص - ناظم - شريط - قياس - مغناطيس - محدد .

م	ق	ص	س	ي	ب	ا	ب	د
خ	ي	و	ط	ا	ب	ر	ة	ا
ش	ر	ي	ط	ق	ي	ا	س	ة
ق	ل	ن	ا	ظ	م	ل	ف	ر
م	ن	ا	ب	ت	ش	ك		ط
ا	م	غ	ن	ا	ط	ي	س	س
ش	ق	م	ح	د	د	ة		م

المسمى :... اللفقة.....

