



المركز الوطني
لتطوير المناهج
National Center
for Curriculum
Development

التربية المهنية

الصف الخامس

الفصل الدراسي الثاني

5

فريق التأليف

د. موسى حبيب محمد (رئيساً)

د. يحيى سليمان زعارير د. دعاء علي المومني م. ريمناظم عوض

د. زبيدة حسن أبو شويمة (منسقاً)

الناشر: المركز الوطني لتطوير المناهج

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

☎ 06-5376262 / 214 ☎ 06-5376266 ☎ P.O.Box: 2088 Amman 11941

📧 @nccdjor 📧 feedback@nccd.gov.jo 🌐 www.nccd.gov.jo

قررت وزارة التربية والتعليم تدرّيس هذا الكتاب في مدارس المملكة الأردنية الهاشمية جميعها، بناءً على قرار المجلس الأعلى للمركز الوطني لتطوير المناهج في جلسته رقم (2025/8)، تاريخ 2025/10/16 م، وقرار مجلس التربية والتعليم رقم (2025/260)، تاريخ 2025/12/4 م، بدءاً من العام الدراسي 2025 / 2026 م.

ISBN: 978 - 9923 - 41 - 891 - 8

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية:
(2025/2/1173)

بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:

عنوان الكتاب: التربية المهنية، كتاب الطالب: الصف الخامس، الفصل الدراسي الثاني

إعداد/ هيئة: المركز الوطني لتطوير المناهج - عمان: المركز، 2025

رقم التصنيف: 375.001

الطبعة: الطبعة الأولى

الواصفات: / تطوير المناهج / المقررات الدراسية / مستويات التعليم / المناهج /

عدد الصفحات: ج 2 (112) ص

يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنّفه، ولا يعبر هذا المصنّف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية.

المراجعة العلمية

د. هشام الدعجة

تصميم وإخراج

عبد الرحمن محمود التعمري

التحرير اللغوي

محمد صالح شنيور

1447 هـ / 2025 م

منهاجي
متعة التعليم الهادف



الطبعة الأولى (التجريبية)

قائمة المحتويات

الصفحة

5

المقدمة

6

الوحدة (1): المهارات الحياتية

01



8

الدرس (1): مشاعري وعاداتي الصحية

15

الدرس (2): أفكارى لطريقي للإبداع

20

الوحدة (2): الزراعة

02



22

الدرس (1): حفظ الأغذية

31

الدرس (2): أساليب تنسيق الحدائق

38

الدرس (3): زراعة الحدائق

44

الوحدة (3): الاقتصاد المنزلي

03



46

الدرس (1): التطهير والتعقيم في المنزل

54

الدرس (2): وجبة غذائية صحية

66

الْوَحْدَةُ (4): رِيَادَةُ الْأَعْمَالِ

04



68

الدَّرْسُ (1): دَوْرَةُ الْمَشْرُوعِ الرَّيَادِيِّ

74

الْوَحْدَةُ (5): السَّلَامَةُ وَالصَّحَّةُ وَالْبَيْئَةُ

05



76

الدَّرْسُ (1): طُرُقُ الْوَقَايَةِ مِنَ الْمُسْكَلَاتِ الصَّحِّيَّةِ

83

الدَّرْسُ (2): التَّعَامُلُ مَعَ الْأَدْوِيَةِ فِي الْمَنْزِلِ

90

الْوَحْدَةُ (6): الصَّنَاعَةُ

06



92

الدَّرْسُ (1): إِعَادَةُ التَّدْوِيرِ الْبِلَاسْتِيكِيِّ

100

الْوَحْدَةُ (7): الْفَنَادِقُ

07



102

الدَّرْسُ (1): الْخِدْمَاتُ الْفُنْدُقِيَّةُ

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، وبعد؛ فانطلاقاً من إيمان المملكة الأردنية الهاشمية الراسخ بأهمية تنمية قدرات الإنسان الأردني، وتسليحه بالعلم والمعرفة؛ سعى المركز الوطني لتطوير المناهج، بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم، إلى تحديث المناهج الدراسية وتطويرها، لتكون معيناً للطلبة على الارتقاء بمستواهم المعرفي، ومجاراة أقرانهم في الدول المتقدمة.

يُعدّ كتاب التربية المهنية للصف الخامس واحداً من الكتب الدراسية التي تُعنى بتنمية استعداد الطلبة وقدراتهم وميولهم للتوجّه نحو المهن، وتنمية مهارات التواصل والاتصال وحل المشكلات، وإكساب الطلبة المفاهيم المهنية، والاتجاه الإيجابي نحو المهن والتعليم المهني، والمفاهيم العابرة للمواد الدراسية، والإفادة من الخبرات الوطنية في عمليات الإعداد والتأليف وفق أفضل الطرائق المتبعة عالمياً؛ لضمان انسجامها مع القيم الوطنية الراسخة، وتلبيتها لحاجات طلبتنا والكوادر التعليمية.

وتأسيساً على ذلك، فقد اعتمدت في تأليف الكتاب دورة التعلم الخماسية المنبثقة من النظرية البنائية التي تمنح الطلبة الدور الأكبر في العملية التعليمية التعليمية، وتمثل مراحلها في التهيئة، والاستكشاف، والشرح والتفسير، والإثراء والتوسع والتقويم. ويُعزز محتوى الكتاب في تكوين حسّ مهني عند الطلبة، واستخدام مهارات الاستقصاء، والملاحظة، والتصنيف، والترتيب والتسلسل، والمقارنة، والتوقع، والتواصل. ويحتوي أسئلة متنوعة تراعي الفروق الفردية، وتُنمّي مهارات التواصل وحل المشكلات، وجمع البيانات وتدوينها.

يحتوي الفصل الدراسي الثاني من الكتاب على سبع وحدات وفق المجالات السبعة التي يشملها كتاب التربية المهنية، هي: المهارات الحياتية، الزراعة، الاقتصاد المنزلي، ريادة الأعمال، السلامة والصحة والبيئة، الصناعة، الفنادق. وتشتمل كل وحدة على مجموعة من الأنشطة والمشاريع والمسابقات التي تثرى الجانب العملي من المادة.

ونحن إذ نقدّم هذه الطبعة التجريبية من الكتاب، فإننا نأمل أن يُسهم في تحقيق الأهداف والغايات النهائية المنشودة لبناء شخصية الطالب/ الطالبة، وتنمية اتجاهات حب التعلم واكتساب المفاهيم المهنية، والاتجاه الإيجابي نحو المهن والتعليم المهني، فضلاً عن تحسين الكتاب؛ بإضافة الجديد إلى محتواه، والأخذ بملاحظات المعلمين والمعلمات، وإثراء أنشطته المتنوعة.

والله وليّ التوفيق

المركز الوطني لتطوير المناهج

المهارات الحياتية

1



يُسهِمُ التَّفْكِيرُ الإِجَابِيُّ، وَالتَّعْبِيرُ السَّلِيمُ عَنِ الْمَشَاعِرِ، وَالتَّزَامُ الْعَادَاتِ
الصَّحِيَّةِ اليَوْمِيَّةِ فِي أَنْ تُصْبِحَ حَيَاتُنَا أَكْثَرَ تَوَازُنًا وَسَعَادَةً.



الفكرة العامة

قائمة الدروس:

- 1) الدرس (1): مشاعري وعاداتي الصحية.
- 2) الدرس (2): أفكارى طريقي للإبداع.



أَتَأَمَّلُ الشَّكْلَ الْآتِيَّ، ثُمَّ أُجِيبُ عَمَّا يَلِيهِ بِرَسْمِ الْوَجْهِ
التَّعْبِيرِيِّ الْمُنَاسِبِ لِلشُّعُورِ فِي مَوْقِفِ السَّعَادَةِ، أَوِ الْخَوْفِ،
أَوِ الْحُزْنِ، أَوِ الْغَضَبِ:



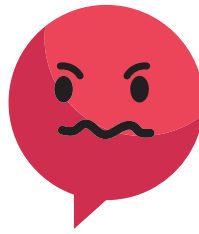
خَائِفٌ



سَعِيدٌ



حَزِينٌ



غَاضِبٌ

الشَّكْلُ (1): الْوُجُوهُ التَّعْبِيرِيَّةُ.

الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ

التَّعْبِيرُ السَّلِيمُ عَنِ الْمَشَاعِرِ، وَاتِّبَاعُ
العَادَاتِ الصَّحِيَّةِ يُسَهِّمَانِ فِي
تَحْقِيقِ السَّعَادَةِ وَالرِّضَا فِي الْحَيَاةِ.

مَاذَا سَأَتَعَلَّمُ؟

التَّعْبِيرُ عَنِ الْمَشَاعِرِ بِطَرِيقَةٍ
سَلِيمَةٍ.

تَطْبِيقُ الْعَادَاتِ الصَّحِيَّةِ الْيَوْمِيَّةِ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ

المشاعرُ Emotions

العاداتُ الصَّحِيَّةُ

Healthy Habits

الْقِيَمُ وَالِاتِّجَاهَاتُ

الإحترامُ، الإيجابيةُ، الوَعْيُ
الصَّحِيحُ.

- عِنْدَ الْفَوْزِ فِي مُسَابَقَةِ التَّرْيِيَةِ الْمِهْنِيَّةِ قَدْ أَشْعُرُ بِ.....
- عِنْدَمَا أَكُونُ بِمُفْرَدِي فِي مَكَانٍ غَيْرِ مَأْلُوفٍ قَدْ أَشْعُرُ بِ.....
- حِينَ أَتَعَرَّضُ لِلسُّخْرِيَةِ مِنْ شَخْصٍ أَمَامَ الْآخَرِينَ قَدْ أَشْعُرُ بِ.....
- عِنْدَ الْفَوْزِ فِي لُعْبَةٍ أَوْ تَحَدٍّ، مِثْلِ الشُّطْرَنْجِ أَوْ كُرَةِ الْقَدَمِ أَوْ حَلِّ لُغْزٍ، قَدْ أَشْعُرُ بِ.....

أَسْتَكْشِفُ



مَوَاقِفُ وَمَشَاعِرُ

أَتَعَاوَنُ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي عَلَى تَأْمِيلِ الْمَوَاقِفِ الْآتِيَةِ، ثُمَّ نَصِفُ الْمَشَاعِرَ شَفَوِيًّا أَمَامَ زُمَلَائِنَا / زَمِيلَاتِنَا بِاسْتِخْدَامِ الْوَجْهِ التَّعْبِيرِيِّ لِلْمَشَاعِرِ:

<p>مَدِيحُ الْمُعَلِّمِ / الْمُعَلِّمَةِ الطَّلَبَةِ عَلَى تَعَاوُنِهِمْ.</p>	<p>مُشَاهَدَةُ مَقْطَعِ مَرْتَبِي (فِي دِيو) مُخِيفٍ عَنِ الْحَيَوَانَاتِ الْمُفْتَرِسَةِ.</p>	<p>الْحُصُولُ عَلَى عَلَامَةٍ مُنْخَفِضَةٍ فِي الْإِمْتِحَانِ.</p>	<p>مُسَاعَدَةُ الْعَائِلَةِ فِي الْأَعْمَالِ الْمَنْزِلِيَّةِ.</p>
---	--	--	--

الشَّكْلُ (2): مَوَاقِفُ وَمَشَاعِرُ.

خطوات العمل:

- 1 يعرّض المعلمُ / المُعلّمةُ مجموعةً منَ المشاعرِ (السَّعادةُ، الخوفُ، الحُزنُ، الغضبُ) المُرتبَطةً في المواقفِ الوارِدةِ في الشُّكْلِ (2).
- 2 أناقشُ معَ زملائي / زميلاتي المشاعرَ المُرتبَطةَ بِكُلِّ موقِفٍ، وتندربُ على التَّعبيرِ عنها بالكلماتِ بأسلوبٍ صحيحٍ وإيجابيٍّ:

الموقفُ	الشُّعورُ	السَّببُ	كَيْفَ عَبَّرْتُ عَنْهُ
التعرُّضُ للسُّخريَّةِ مِنْ شَخْصٍ أَمَامَ الْآخَرِينَ.	الغضبُ	لأنَّه لَمْ يَحْتَرِمْنِي.	أنا أشعرُ (بالغضبِ) عندما (يسخرُ مِنِّي شَخْصٌ أَمَامَ الْآخَرِينَ)، وَأَرْغَبُ فِي (أَنْ يَعْتَذِرَ لِي).
مُساعدَةُ العائِلَةِ فِي الأَعْمَالِ المَنْزِلِيَّةِ.	السَّعادةُ	لأنَّني أَحَقُّقُ فائِدَةً لِعائِلَتِي، وَأُشارِكُهُم المَسْؤُولِيَّةَ.	أنا أشعرُ (بالسَّعادةِ) عندما (أُساعدُ فِي الأَعْمَالِ المَنْزِلِيَّةِ)، وَأَرْغَبُ فِي (أَنْ أُساعدَهُمْ مُجدِّداً).
	الحُزنُ		أنا أشعرُ (.....) عندما (.....)، وَأَرْغَبُ فِي (.....).
	الخوفُ		أنا أشعرُ (.....) عندما (.....)، وَأَرْغَبُ فِي (.....).

الشُّكْلِ (3): بطاقةُ المشاعرِ.

- 3 أُطبِّقُ وَصْفَ مشاعري الخاصِّةِ حَسَبَ تَصْنيفِ بطاقةِ المشاعرِ: أنا أشعرُ (.....) عندما (.....)، وَأَرْغَبُ فِي (.....).

- 4 أَسْتَنْجِحُ أَنْ تَمييزَ المشاعرِ والتَّعبيرِ السَّليمِ عنها يُساعدنا على فَهْمِ أَنفُسِنَا والتَّواصلِ الجيِّدِ معَ الْآخَرِينَ.



العادات الصحيَّة اليوميَّة والتَّعبيرُ عَنِ المَشايرِ

العاداتُ الصحيَّةُ اليوميَّةُ والتَّعبيرُ عَنِ المَشايرِ يُسهِمانِ في تَحقيقِ العافيَّةِ (وهي المَحافظَةُ على جِسْمي قويًّا وصَحِيًّا، وَعَقلي مُرتاحًا، وَمَشايرِي سَعِيدَةً، وَعَلاقاتي طَيِّبَةً مَعَ الأَخرينَ)، وَذلكَ بِمُراعاةِ أركانِ العافيَّةِ الآتيةِ:

1 الإهتمامُ بِصِحَّةِ الجِسْمِ (جِسْمي القوي)



بِالتَّغذية السَّليمةِ وَالطَّعامِ الصَّحِيَّ، وَالنَّظافةِ الشَّخصيَّةِ، وَالنَّومِ بِشَكْلِ كافٍ، وَالنَّشاطِ البَدَنيِّ المُنتَظِمِ بِمُمارَسةِ الرِّياضةِ.

2 الإهتمامُ بِالصِّحَّةِ النَّفْسيَّةِ (قَلبي السَّعيد)



عَنْ طَريقِ فَهْمِ المَشايرِ، والتَّعبيرِ السَّليمِ عَنها بِالتَّحدُّثِ مَعَ الوالِدَينَ، وَالقُرْبِ مِنَ اللَّهِ تَعَالَى بِالصَّلَاةِ وَقِراءةِ القُرْآنِ الكَرِيمِ، أَوْ مُمارَسةِ هَوَايَةِ مُفضَّلَةٍ (مِثْل: الرِّسْمِ، وَالْموسيقا، وَالكِتابَةِ).

3 بِناءُ العَلاقَاتِ الطَّيِّبَةِ (عَلاقاتي مَعَ الأَخرينَ)



عَنْ طَريقِ التَّعاونِ مَعَهُم، واحْتِرامِهِم.

4 تَحفيزُ الإبداعِ وَتَنمِيَةُ التَّفكيرِ (عَقلي الذَّكي)



عَنْ طَريقِ حُبِّ القِراءةِ، وَتَعَلُّمِ أَشياءَ جَدِيدَةٍ، إِذ تُعَدُّ كُلُّ فِكرَةٍ جَدِيدَةٍ خُطوةً نَحوَ الإبداعِ (أفكِّرُ، أُجَرِّبُ، أُبدِعُ). في التَّربِيَةِ المِهنيَّةِ يَظْهَرُ المُبدِعونَ وَالْمُبدِعاتُ عِندَما يَستَخدِمونَ عَقولَهُم وَأَيديَهُم مَعًا.

أركان العافية

قَلْبِي السَّعِيدُ

عَلَاقَاتِي الطَّيِّبَةُ
مَعَ الْآخَرِينَ

جِسْمِي الْقَوِيُّ

عَقْلِي الذَّكِيُّ

الشَّكْلُ (4): أركانُ العافية.

أَتَحَقَّقُ ✓

أُوضِّحُ أركانَ العافية.

عاداتي الصَّحِيَّةُ

نشاط 2

خُطواتُ العملِ:

- 1 يَعْرِضُ الْمُعَلِّمُ / الْمُعَلِّمَةُ مَجْمُوعَةً مِنَ الْعَادَاتِ الصَّحِيَّةِ، مِثْلَ: أَنَامُ بِشَكْلِ كَافٍ، أَتَنَاوَلُ فَطُورًا صَحِيًّا، أَشْرَبُ الْمَاءَ، أَقْرَأُ كِتَابًا، أَحُلُّ لُغْزًا، أَقْضِي وَقْتًا أَقَلَّ أَمَامَ الشَّاشَاتِ، أُعْبِرُ عَنْ مَشَاعِرِي بِهَدْوٍ، أُسَاعِدُ عَائِلَتِي، أُشَارِكُ أَصْدِقَائِي / صَدِيقَاتِي الْعَادَاتِ الصَّحِيَّةَ الَّتِي أَتَّبِعُهَا بِشَكْلِ يَوْمِي، أَصْغِي لِلْآخَرِينَ لِتَعَرُّفِ عَادَاتِ صِحِّيَّةٍ جَدِيدَةٍ.
- 2 أَصِلُ بَيْنَ الْعَادَاتِ الصَّحِيَّةِ وَأركانِ العافية المُناسِبَةِ.

جِسْمِي الْقَوِيُّ.



عَلَاقَاتِي الطَّيِّبَةُ مَعَ الْآخَرِينَ.



قَلْبِي السَّعِيدُ.



عَقْلِي الذَّكِيُّ.



3 أُعَبِّرُ بِلُغَتِي الْخَاصَّةِ عَنِ عَادَاتِي الصَّحِيَّةِ الْيَوْمِيَّةِ أَمَامَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي.



التَّعْبِيرُ عَنِ الْمَشَاعِرِ



إِنَّ تَجَاهُلَ الْمَشَاعِرِ السَّلْبِيَّةِ (مِثْلَ: الْغَضَبِ، وَالْحُزَنِ، وَالْخَوْفِ) وَإِخْفَاءِهَا، قَدْ يُؤَدِّي مَعَ مُرُورِ الْوَقْتِ إِلَى ظُهُورِ أَعْرَاضٍ مَرَضِيَّةٍ، مِثْلِ: الصُّدَاعِ، وَمُشْكِلَاتِ الْجِهَازِ الْهَضْمِيِّ، وَضَعْفِ جِهَازِ الْمَنَاعَةِ، وَضَعْفِ الثِّقَةِ بِالنَّفْسِ، إِضَافَةً إِلَى الْقَلَقِ وَالتَّوَتُّرِ. يَنْبَغِي لِلْفَرْدِ أَنْ يَتَعَلَّمَ كَيْفَ يُعَبِّرُ عَنِ مَشَاعِرِهِ بِالطَّرِيقِ الصَّحِيحَةِ، مِثْلِ: التَّحَدُّثِ مَعَ الْوَالِدَيْنِ، وَالرَّسْمِ، وَالتَّلْوِينِ.

أَتَحَدَّثُ أَمَامَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي عَنِ طُرُقِ التَّعْبِيرِ الصَّحِيحَةِ عَنِ الْمَشَاعِرِ، بِمُسَاعَدَةِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.



تُستَخدَمُ عِدَّةُ تَطْبِيقَاتٍ ذَكِيَّةٍ لِتَنْظِيمِ العَادَاتِ الصَّحِيَّةِ اليَوْمِيَّةِ وَالتَّذْكِيرِ بِهَا، مِثْلُ: مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ، وَشُرْبِ المَاءِ، وَالنَّوْمِ المُتَنظِمِ.



1. **الفكرة الرئيسية:** أذكر ثلاث عاداتٍ صحيَّةٍ يَوْمِيَّةٍ.

2. أضع إشارة (✓) بجانب السلوكِ الصَّحِيحِ، وإشارة (x) بجانب السلوكِ غَيْرِ الصَّحِيحِ في ما يأتي:

أ - تتناولُ إيمانُ فطُورًا صحِّيًّا قَبْلَ ذهابِها إلى المَدْرَسَةِ. ()

ب - تَشْرَبُ ديمَةً كُوبًا مِنَ الحَلِيبِ يَوْمِيًّا قَبْلَ الإِمْتِحَانِ؛ لِيُصْبِحَ ذَهْنُهَا أَكْثَرَ صَفَاءً وَقُدْرَةً عَلَى التَّرْكِيزِ. ()

ج - أَبْتَسِمُ لِلآخَرِينَ وَأَقُولُ: شُكْرًا. ()

د - يُقَاطِعُ يامنُ زُملاءَهُ في مُناقِشَةِ جَماعِيَّةٍ، وَلا يُصْغِي إِلَيْهِمْ. ()

3. **التفكير الناقد:** كَيْفَ تَجْعَلُ العَادَاتِ الصَّحِيَّةِ (مِثْلُ النَّوْمِ الجَيِّدِ وَالأَكْلِ المُفِيدِ) يَوْمَنَا

أَفْضَلَ؟ وَإِذَا رَأَيْنا أَحَدًا لا يَهْتَمُّ بِصِحَّتِهِ، كَيْفَ نُساعِدُهُ عَلَى الإِهْتِمَامِ بِصِحَّتِهِ؟



أتهياً



الفكرة الرئيسة

لكل شخص طريقة خاصة في التفكير تُساعده على حلّ المشكلات، وابتكار أفكار جديدة في مواقف الحياة، وذلك باستخدام الخيال بشكلٍ منظمٍ ومميّز، وهذا ما يُسمى مهارات التفكير الإبداعيّ.

ماذا سأتعلّم؟

التفكير بأسلوبٍ إبداعيّ.

المفاهيم والمصطلحات

التفكير الإبداعيّ

Creative Thinking

القيم والاتجاهات

الإحترام، التعاون، الابتكار، الإبداع.



- هَلْ يُمَكِّنُ تَصْمِيمُ شَكْلِ جَدِيدٍ يَحْمِلُ فِكْرَةً مُمَيَّزَةً؟ هَلْ يُمَكِّنُ تَشْبِيهُهُ بِشَيْءٍ مَأْلُوفٍ مِثْلِ سَاعَةٍ أَوْ زَهْرَةٍ؟
- كَيْفَ يُمَكِّنُ اسْتِخْدَامُ هَذَا الشَّكْلِ لِحَلِّ مُشْكِلَةٍ فِي الْمَدْرَسَةِ (مِثْلِ تَنْظِيمِ الْوَقْتِ أَوْ تَعْزِيزِ التَّعَاوُنِ بَيْنَ الطُّلَبَةِ)؟
- مَا الْعِلَاقَةُ الَّتِي تَرْبُطُ بَيْنَ الرُّمُوزِ الْحَمْرَاءِ وَالزَّرْقَاءِ دَاخِلِ الشَّكْلِ؟

أَسْتَكْشِفُ



- أَتَأَمَّلُ** مَعَ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي وَزُمَلَائِي / زُمِلَاتِي الصُّورَةَ أَعْلَاهُ، وَنَتَخَيَّلُ أَنَّنَا نَعِيشُ فِي عَامِ 2033، وَنُفَكِّرُ فِي ابْتِكَارِ جِهَازٍ أَوْ مُنْتَجٍ يُسَاعِدُ فِي حَلِّ مُشْكِلَةٍ نُعَانِيهَا حَالِيًّا، مِثْلِ:
- تَنْظِيمِ مَرَاغِقِ الْمَدْرَسَةِ.
 - التَّعَامُلِ مَعَ أَرْزَمَةِ الطُّرُقِ.
 - إِعَادَةِ تَدْوِيرِ النُّفَايَاتِ.
 - تَنْظِيمِ وَقْتِ الدِّرَاسَةِ.
 - تَنْظِيمِ دُخُولِ الطُّلَبَةِ إِلَى مَشْغَلِ التَّرْبِيَةِ الْمِهْنِيَّةِ وَخُرُوجِهِمْ مِنْهُ.

أفكر في اختراع قد أحتاج إليه في المستقبل لحل مشكلة محتملة بطريقة إبداعية.
المواد والأدوات: قلم، ممحاة، كرتون، لاصق.

خطوات العمل:

- أحدد المشكلة التي أريد حلها.
- أصنف المشكلة، وأفكر في بدائل حلها.
- أصمم نموذج حل المشكلة باستخدام الكرتون في مشغل التربية المهنية.
- أشارك مشروع في مسابقة التربية المهنية.
- أناقش زملائي / زميلاتي في ما أتوصل إليه.
- أستنتج أن التفكير الإبداعي يساعد على حل المشكلات في الحياة اليومية.

اقرأ وتعلم



التفكير بأسلوب إبداعي

التفكير الإبداعي هو عملية عقلية يستخدم فيها العقل الخيال والابتكار والربط بين عناصر مختلفة لإنتاج أفكار جديدة وحلول مفيدة، مثل أن نقترح استخدامات مختلفة لعلب فارغة، أو نفكر في حل مشكلة مدرسية كما يراها الطلبة، أو نبتكر لعبة تعليمية بإضافة قواعد تجعلها أكثر متعة وفائدة.

أمثلة على مشاريع إبداعية.

- أفكر مع زملائي / زميلاتي في أفكار ريادية مبتكرة يمكن تنفيذها في المستقبل، ومن ذلك:
- إنشاء ركن خاص لتبادل الكتب والوسائل التعليمية بين الطلبة.
 - تصميم «ركن السعادة» الذي يحتوي على بطاقات صغيرة تحمل رسومات أو عبارات إيجابية من إبداع الطلبة.
 - تطوير آلة ذكية تفرز النفايات في الأماكن العامة وتعيد تدويرها بطريقة صديقة للبيئة.
 - أعبّر عن رأيي فيها، ثم أشارك أفكار ومقترحاتي مع معلّمي / معلّمتي وزملائي / زميلاتي.



براءة الاختراع



براءة الاختراع ورقة رسمية تُمنح للمخترع، تحمي اختراعه مدة 20 عامًا، وتمنع الآخرين من استخدامه أو بيعه دون إذنه.

أتعاون مع زملائي / زميلاتي على البحث عن طريقة تسجيل براءة الاختراع في الأردن، بمساعدة معلّمي / معلّمتي.

الربط مع اللغة العربية



يساعد التفكير الإبداعي في استخدام اللغة العربية بطريقة جميلة ومبتكرة، مثل كتابة القصص والمقالات بأسلوب ممتع يعبر عن الأفكار بطريقة جديدة ومميّزة.

التقييم



1. **الفكرة الرئيسة:** أوضّح أهمية التفكير الإبداعي.

2. أضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي:

(1) التفكير الإبداعي عملية عقلية تهدف إلى:

أ - إنتاج أكبر عدد من الأفكار والحلول الجديدة.

ب - التزام الحلول الجاهزة دون تعديلها.

ج - تجنب المخاطرة والتجريب.

د - تكرار الأفكار التقليدية.

(2) جَمِيعُ الْأَيَّةِ تُعَبِّرُ عَنِ التَّفْكِيرِ الْإِبْدَاعِيِّ، مَا عدا:

أ- فِكْرَةٌ جَدِيدَةٌ غَيْرَ مُكْرَّرَةٍ. ب- مَحْدُودِيَّةَ الْحُلُولِ.

ج- الْإِبْتِكَارَ وَالْإِبْدَاعَ. د- الْمُسَاعَدَةَ عَلَى حَلِّ الْمَشْكِلاتِ.

التَّوْجِيهُ وَالْإِرشَادُ الْمِهْنِيُّ:

تَخْصُّصُ الرِّيَاضَةِ هُوَ أَحَدُ تَخْصُّصَاتِ مَسَارِ التَّعْلِيمِ الْمِهْنِيِّ وَالتَّقْنِيِّ، يَهْدَفُ إِلَى تَزْوِيدِ الطَّلَبَةِ بِالْمَعَارِفِ وَالْمَهَارَاتِ اللَّازِمَةِ لِلْعَمَلِ فِي مَرَاكِزِ اللَّيَاقَةِ الْبَدَنِيَّةِ وَإِدَارَتِهَا، وَالْمُسَاعَدَةَ فِي عِيَادَاتِ التَّجْمِيلِ لِبِنَاءِ خُطَطِ لِإِنْزَالِ الْوَزْنِ، وَالْعَمَلِ فِي مَجَالِ التَّدْرِيْبِ الرِّيَاضِيِّ.



مَشْرُوعِي:

أَشَارِكُ زُمَلَائِي / زُمِلَاتِي، وَبِإِشْرَافِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَاتِي تَقْدِيمَ عُرُوضٍ مَسْرُوحِيَّةٍ قَصِيرَةٍ تُبَيِّنُ آثَارَ مُمَارَسَةِ الْعَادَاتِ الصَّحِيَّةِ الْيَوْمِيَّةِ.



الْمُسَابَقَةُ الْمِهْنِيَّةُ:

أَحْرِصُ عَلَى الْمُشَارَكَةِ فِي الْمُسَابَقَاتِ الْمِهْنِيَّةِ الَّتِي تُعَزِّزُ الْمَشَارِيْعَ الْمُبْتَكِرَةَ وَذَاتَ التَّفْكِيرِ الْإِبْدَاعِيِّ.





تتوافر الخضراوات والفواكه في مواسمها بأسعارٍ منخفضةٍ نسبيًا، ومن المُفضَّلِ العملُ على حفظها بطرائقٍ مُختلفةٍ، وتوفير الوقت والجهد عند الحاجة إليها واستخدامها.



الفِكرةُ
العامةُ

قائمة الدروس:

- الدَّرْسُ (1): حِفْظُ الْأَغْذِيَّةِ.
- الدَّرْسُ (2): أَسَالِيبُ تَنْسِيقِ الْحَدَائِقِ.
- الدَّرْسُ (3): زِرَاعَةُ الْحَدَائِقِ.

حِفْظُ الْأَعْدِيَةِ



أَتَهَيَّأُ



أَتَأْمَلُ الصَّوْرَتَيْنِ الْآتِيَتَيْنِ، ثُمَّ أُجِيبُ عَمَّا يَلِيهِمَا:



♦ أَيُّ صِنْفٍ مِنَ الْبَامِيَةِ يُمَكِّنُ حِفْظَهُ مُدَّةً أَطْوَلَ؟

♦ أَيُّهُمَا مُعَرَّضٌ لِلتَّلَفِ بِسُرْعَةٍ؟

الْفِكْرَةُ الرَّيْسِيَّةُ

يُعَدُّ الْحِفْظُ بِالتَّجْفِيفِ وَالتَّمْلِيحِ مِنْ أَقْدَمِ طَرَائِقِ حِفْظِ الْأَعْدِيَةِ الَّتِي عَرَفَهَا الْإِنْسَانُ، وَتَمْتَازَانِ بِبَسَاطَةِ إِجْرَائِهِمَا، وَسُهولةِ نَقْلِ الْأَعْدِيَةِ الْمُجَفَّفَةِ وَالْمَمْلَحَةِ وَتَخْزِينِهَا.

مَاذَا سَأَتَعَلَّمُ؟

- حِفْظُ الْأَعْدِيَةِ بِالتَّجْفِيفِ.
- حِفْظُ الْأَعْدِيَةِ بِالتَّمْلِيحِ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ

- التَّجْفِيفُ Drying
- التَّمْلِيحُ Salting
- الزَّيْبُ Raisins
- التَّقْدِيدُ Curing

الْقِيَمُ وَالِاتِّجَاهَاتُ

تَقْدِيرُ قِيَمَةِ الْمُنْتَجَاتِ الزَّرَاعِيَّةِ، الْمُحَافَظَةُ عَلَى الصِّحَّةِ، تَرْشِيدُ الْإِسْتِهْلَاكِ.



أَهْمِيَّةُ اخْتِيَارِ الْخَضِرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ فِي عَمَلِيَّةِ التَّجْفِيفِ وَالتَّمْلِيحِ

يَعْتَمِدُ نَجَاحُ عَمَلِيَّةِ التَّجْفِيفِ عَلَى عَوَامِلَ عِدَّةٍ، مِنْ أَهْمِّهَا:

1 اخْتِيَارُ دَرَجَةِ النُّضْجِ الْمُنَاسِبَةِ وَفَقًّا لِنَوْعِ الْخَضِرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ، فَمِنْهَا مَا يَتَطَلَّبُ أَنْ يَكُونَ نَاضِجًا تَمَامًا، وَبَعْضُهَا يُفَضَّلُ أَنْ يَكُونَ شَبَهُ نَاضِجٍ.

2 جَوْدَةُ الْخَضِرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ مِنْ حَيْثُ: لَوْنُهَا، وَطَعْمُهَا، وَرَائِحَتُهَا، وَخُلُوقُهَا مِنَ الْعُيُوبِ (مِثْلُ التَّلَفِ وَالتَّعَفُّنِ).

3 تَنْظِيفُ الْخَضِرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ، وَغَسْلُهَا بِالْمَاءِ؛ لِإِزَالَةِ الْغُبَارِ وَالْأَثَرِ الْعَالِقَةِ بِهَا، دُونَ إِسْرَافٍ فِي اسْتِعْمَالِ الْمَاءِ.

أَسْتَنْبِجُ: اخْتِيَارُ الْخَضِرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ الْمُنَاسِبَةِ لِلتَّجْفِيفِ وَالتَّمْلِيحِ يُسَاعِدُ فِي الْمُحَافَظَةِ عَلَيْهَا

أَطْوَلَ مُدَّةٍ مُمَكِنَةً، وَبِجَوْدَةٍ عَالِيَةٍ.





أَوَّلًا: حِفْظُ الْأَغْذِيَةِ بِالتَّجْفِيفِ

يُؤَدِّي تَجْفِيفُ الْأَغْذِيَةِ إِلَى تَقْلِيلِ كَمِّيَّةِ الْمَاءِ فِيهَا، وَهَذَا يُسَاعِدُ عَلَى مَنَعِ نُمُوِّ الْجَرَاثِمِ وَتَكَاثُرِهَا؛ وَبِذَلِكَ تُصْبِحُ الْأَغْذِيَةُ صَالِحَةً لِلتَّخْزِينِ مُدَّةً طَوِيلَةً. وَلِكَيْ أَتَعَرَّفَ طَرِيقَتَيْ تَجْفِيفِ الْأَغْذِيَةِ، أَنْظُرُ الشَّكْلَ الْآتِيَّ:

طَرِيقَتَا تَجْفِيفِ الْأَغْذِيَةِ

التَّجْفِيفُ الصَّنَاعِيُّ

تُسْتَخْدَمُ أَجْهَزَةٌ خَاصَّةٌ تُطْلَقُ هَوَاءً سَاخِنًا أَوْ حَرَارَةً عَالِيَةً فِي تَجْفِيفِ الْأَغْذِيَةِ، مَا يُسَاعِدُ عَلَى حِفْظِهَا مُدَّةً طَوِيلَةً.

التَّجْفِيفُ الطَّبِيعِيُّ

تُعْرَضُ الْأَغْذِيَةُ مُبَاشَرَةً لِحَرَارَةِ الشَّمْسِ. وَتُعَدُّ الْأَسْهَلَ وَالْأَقْلَّ كُلْفَةً، وَيُفَضَّلُ إِجْرَاؤُهَا فِي الظِّلِّ؛ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الْقِيَمَةِ الْغِذَائِيَّةِ.

الشَّكْلُ (1): طَرِيقَتَا تَجْفِيفِ الْأَغْذِيَةِ.

أَتَحَقَّقُ ✓

أَقَارِنُ بَيْنَ طَرِيقَتَيْ تَجْفِيفِ الْأَغْذِيَةِ.

تَجْفِيفُ الْعِنَبِ (الزَّبِيبِ) فِي مَشْغَلِ التَّرْبِيَةِ الْمُهَنِئَةِ.

تَمْرِينٌ 1

الْمَعْلُومَةُ النَّظَرِيَّةُ:

يَحْتَوِي الزَّبِيبُ عَلَى كَثِيرٍ مِنَ الْمَعَادِنِ وَالْفَيْتَامِينَاتِ وَمُضَادَّاتِ الْأَكْسَدَةِ، وَيُضِيفُ مَذَاقًا لَذِيذًا إِلَى الْأَطْعَمَةِ. وَلِلْحُصُولِ عَلَى كِيلُوغَرَامٍ وَاحِدٍ مِنَ الزَّبِيبِ نَحْتَاجُ إِلَى (٤-٥) كِيلُوغَرَامَاتٍ مِنَ الْعِنَبِ.

المواد والأدوات:

كيلوغرام من العنب (يفضل أن يكون خاليًا من البذور)، غاز الطبخ، طنجرة، صفيحة (صينية)، مضافة، ماء (لتر ونصف)، خل، بايكربونات الصوديوم (رُبْعُ مِلْعَقَةٍ)، زَيْتُ الزَّيْتُونِ (مِلْعَقَةٌ كَبِيرَةٌ)، وعاءٌ يَحْتَوِي عَلَى مَاءٍ مُثَلَّجٍ، فوطَةٌ نَظِيفَةٌ، قَفَازَاتٌ، مَرِيُولٌ مَطْبُخٌ، صابونٌ، بَرَطَمَانَاتٌ مُعَقَّمَةٌ وَنَظِيفَةٌ، أَوْ أَكْيَاسٌ حَفِظٌ.

مُتَطَلِّبَاتُ الصِّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ الْعَامَّةِ:

- ارتداء القفازات والمريول قبل البدء بالعمل.
- استخدام غاز الطبخ بحذر بإشراف معلّمي / معلّمتي. • الاهتمام بالنظافة أثناء التنظيف.

خُطُواتُ العَمَلِ:

- 1 أَعْسِلْ يَدَيْ بِالماءِ وَالصَّابُونَ قَبْلَ البَدْءِ بِالعَمَلِ.
- 2 أَجْهِّزْ وَمَجْمُوعَتِي المَوَادِّ وَالأَدَوَاتِ اللّازِمَةَ لِلْعَمَلِ.
- 3 أَفْحِصْ حَبَّاتِ العِنَبِ، فَأُزِيلُ مَا بِهَا مِنْ شَوَائِبَ وَأَعْوَادٍ، ثُمَّ أَنْقَعُهَا فِي المَاءِ وَالخَلِّ مُدَّةَ خَمْسِ دَقَائِقَ. بَعْدَ ذَلِكَ أَعْسِلُهَا بِالماءِ دُونَ إِسْرَافٍ، ثُمَّ أَصْفِيهَا جَيِّدًا.
- 4 أَمَلَأُ الطَّنْجِرَةَ مَاءً، وَأَضَعُهَا فَوْقَ النَّارِ حَتَّى يَغْلِي، ثُمَّ أَضِيفُ رُبْعَ مِلْعَقَةٍ مِنْ بايكَرْبوناتِ الصُّودِيومِ، وَمِلْعَقَةً كَبِيرَةً مِنْ زَيْتِ الزَّيْتُونِ، بِإِشْرَافٍ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.
- 5 أَضَعُ حَبَّاتِ العِنَبِ فِي المَاءِ المَعْلِيِّ مُدَّةَ دَقِيقَتَيْنِ، ثُمَّ أَصْفِيهَا بِحَذَرٍ بِاسْتِخْدَامِ المِصْفَاةِ؛ لِلتَّخْلُصِ مِنَ المَاءِ.
- 6 أَضَعُ حَبَّاتِ العِنَبِ فِي المَاءِ المُثَلَّجِ؛ لِإِيقَافِ عَمَلِيَّةِ النُّضْجِ (الإِسْتِواءِ).
- 7 أَصْفِي حَبَّاتِ العِنَبِ بِالمِصْفَاةِ، وَأَفْرِدُهَا عَلَى فوطَةٍ نَظِيفَةٍ؛ لِتَجْفَأَ تَمَامًا مِنَ المَاءِ.
- 8 أَرُصُّ حَبَّاتِ العِنَبِ مُتَبَاعِدَةً عَلَى صَفِيحَةٍ (صِينِيَّةٍ) نَظِيفَةٍ، وَأَضَعُهَا تَحْتَ الشَّمْسِ مِنَ الصَّبَاحِ إِلَى المَسَاءِ مُدَّةَ أُسْبُوعٍ تَقْرِيبًا، مَعَ تَقْلِيلِهَا كُلِّ يَوْمٍ، وَفِي كُلِّ مَسَاءٍ أُدْخِلُهَا إِلَى الدَّاخِلِ؛ لِتَجْنِبَ الرُّطُوبَةَ.
- 9 عِنْدَ الإِنْتِهَاءِ مِنْ إِعْدَادِ الزَّبِيبِ، أَعْسِلُ الأَدَوَاتِ وَأَرْجِعُهَا إِلَى مَكَانِهَا المُخَصَّصِ، وَأَنْظِفُ مَكَانَ العَمَلِ.

10 أَعْسِلْ يَدَيْ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونَ جَيِّدًا، مَعَ عَدَمِ الإِسْرَافِ فِي الْمَاءِ.

مُلاحَظَاتٌ:

- يُضَافُ زَيْتُ الزَّيْتُونِ؛ لِتَغْلِيْفِ حَبَاتِ الْعِنْبِ وَحِمَايَتِهَا مِنَ الْعُبَارِ، وَلِتُصْبِحَ لَامِعَةً وَطَرِيَّةً عِنْدَ الْأَكْلِ.
- عِنْدَمَا يَجِفُّ الْعِنْبُ تَمَامًا يُخَزَّنُ فِي بَرَطْمَانَاتٍ زُجَاجِيَّةٍ، أَوْ أَكْيَاسٍ خَاصَّةٍ، وَيُحْفَظُ فِي مَكَانٍ جَافٍ وَجَيِّدِ التَّهْوِيَّةِ.
- يُمَكِّنُ اسْتِخْدَامُ الْفُرْنِ فِي تَسْرِيْعِ عَمَلِيَّةِ التَّجْفِيْفِ، بِحَذَرٍ، وَتَحْتَ إِسْرَافِ الْكِبَارِ.

ثَانِيًا: حِفْظُ الْأَغْذِيَّةِ بِالتَّمْلِيْحِ

حِفْظُ الْأَغْذِيَّةِ بِالتَّمْلِيْحِ يَعْنِي إِضَافَةَ الْمَلْحِ إِلَيْهَا بِتَرْكِيْزٍ عَالٍ؛ لِمَنْعِ نُمُوِّ الْجَرَاثِمِ وَتَكَاثُرِهَا، فَالْمَلْحُ يُسَاعِدُ عَلَى خُرُوجِ الْمَاءِ مِنَ الْأَغْذِيَّةِ، وَيَدْخُلُ إِلَى دَاخِلِهَا، مِمَّا يُسَاعِدُ عَلَى حِفْظِهَا مُدَّةً أَطْوَلَ. وَيُسْتَخْدَمُ الْمَلْحُ فِي تَجْفِيْفِ (تَقْدِيْدِ) اللَّحُومِ وَالْأَسْمَاكِ، وَالْخَضْرَاوَاتِ، وَمُسْتَقَاتِ الْأَلْبَانِ أَثْنَاءَ التَّصْنِيْعِ.

أَتَحَقَّقُ ✓

أَوْضِحْ مَفْهُومَ حِفْظِ الْأَغْذِيَّةِ بِالتَّمْلِيْحِ.



المَعْلُومَةُ النَّظَرِيَّةُ:

تَحْتَوِي البُنْدُورَةُ المُجَفَّفَةُ عَلَى مَوادِّ تُقَوِّي جِهَازَ المَنَاعَةِ، وَتُحَافِظُ عَلَى صِحَّةِ القَلْبِ، وَهِيَ غَنِيَّةٌ بِالأَلْيَافِ الَّتِي تُسَاعِدُ فِي تَنْظِيمِ عَمَلِيَّةِ الهَضْمِ. وَلِلْحُصُولِ عَلَى كِيلُوغَرَامٍ وَاحِدٍ مِنَ البُنْدُورَةِ المُجَفَّفَةِ نَحْتَاجُ تَقْرِيبًا إِلَى (٦) كِيلُوغَرَامَاتٍ مِنَ البُنْدُورَةِ الطَّازِجَةِ.

المَوادُّ والأَدَوَاتُ:

ثِمَارٌ مِنَ البُنْدُورَةِ الصُّلْبَةِ وَالْحَمْرَاءِ (كِيلُوغَرَامٍ)، وَعَاءٌ عَمِيقٌ، مِصْفَاةٌ، لَوْحٌ تَقْطِيعٌ، سِكِّينٌ، مَنَصَبٌ سِلْكِيٌّ، مِلْحٌ خَشِنٌ (بَحْرِيٌّ)، فُوطَةٌ، بَرَطْمَانَاتٌ مُعَقَّمَةٌ وَنَظِيفَةٌ، قُفَّازَاتٌ، مَرِيُولٌ مَطْبُخٌ، صَابُونٌ.

مُتَطَلِّبَاتُ الصِّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ العَامَّةِ:

- ارْتِدَاءُ القُفَّازَاتِ وَالْمَرِيُولِ قَبْلَ البَدءِ بِالعَمَلِ.
- اسْتِخْدَامُ السِّكِّينِ بِحَذَرٍ، بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.

خُطُواتُ العَمَلِ:

خُطُواتُ حِفْظِ البُنْدُورَةِ بِالتَّمْلِيحِ.



- 1 أَعْسَلُ يَدَيَّ بِالمَاءِ وَالصَّابُونَ قَبْلَ البَدءِ بِالعَمَلِ.
- 2 أَجْهِّزُ وَمَجْمُوعَتِي المَوادِّ وَالأَدَوَاتِ اللَّازِمَةَ لِلْعَمَلِ.
- 3 أَخْتَارُ ثِمَارَ البُنْدُورَةِ النَّاصِجَةَ الحَمْرَاءِ، وَالصُّلْبَةَ وَالخَالِيَةَ مِنَ التَّلَفِ، وَأَعْسَلُهَا جَيِّدًا دُونَ إِسْرَافٍ فِي المَاءِ.
- 4 أَجْفِّفُ ثِمَارَ البُنْدُورَةِ بِاسْتِخْدَامِ فُوطَةٍ نَظِيفَةٍ، وَأَنْزِعُ الأَقْمَاعَ.



5 أُقَطِّعُ ثَمَارَ البَنْدُورَةِ بِحَذَرٍ، إِمَّا إِلَى نِصْفَيْنِ مُتَسَاوَيْنَيْنِ، أَوْ إِلَى شَرَايِحَ طَوِيلَةٍ، وَذَلِكَ تَحْتَ إِسْرَافٍ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.



6 أَزِيلُ البُذُورَ وَالعَصِيرَ الزَائِدَ قَدْرَ الإِمْكَانِ، لِتَكُونَ الثَّمَارُ جَاهِزَةً لِلِاسْتِخْدَامِ.
7 أَرُصُّ قِطْعَ البَنْدُورَةِ عَلَى الشَّبَكِ السَّلْكِيِّ مُتَبَاعِدَةً، وَأَجْعَلُ جِهَةَ القِطْعِ فِي الأَعْلَى، ثُمَّ أَرُشُّ المِلْحَ عَلَيْهَا حَتَّى يُغَطِّي مَكَانَ القِطْعِ.



8 أَتْرُكُ قِطْعَ البَنْدُورَةِ لِمُدَّةٍ تَتْرَاحُ بَيْنَ أُسْبُوعٍ إِلَى عَشْرَةِ أَيَّامٍ، وَذَلِكَ وَفْقًا لِدرَجَةِ الحَرَارَةِ، مَعَ تَقْلِيلِهَا مِنْ وَقْتٍ إِلَى آخَرَ، حَتَّى تَجِفَّ تَمَامًا وَتُصْبِحَ ذَاتَ قِوَامٍ جِلْدِيٍّ.



9 أُعْبِئُ قِطْعَ البَنْدُورَةِ المُجَفَّفَةِ فِي بَرَطْمَانٍ نَظِيفٍ، وَأُغْلِقُهُ بِإِحْكَامٍ، ثُمَّ أُلْصِقُ عَلَيْهِ بِطَاقَةَ البَيَّانِ، وَفِيهَا اسْمُ المُنتَجِ، وَتَارِيخُ تَصْنِيعِهِ، وَوَزْنُهُ إِنْ أَمْكَنَ.

10 عِنْدَ الإِنْتِهَاءِ مِنْ إِعْدَادِ البَنْدُورَةِ المُجَفَّفَةِ، أُغْسِلُ الأَدَوَاتِ وَأُرْجِعُهَا إِلَى مَكَانِهَا المُخَصَّصِ، وَأُنْظِفُ مَكَانَ العَمَلِ.

11 أُغْسِلُ يَدَيَّ بِالمَاءِ وَالصَّابُونِ جَيِّدًا، مَعَ عَدَمِ الإِسْرَافِ فِي المَاءِ.



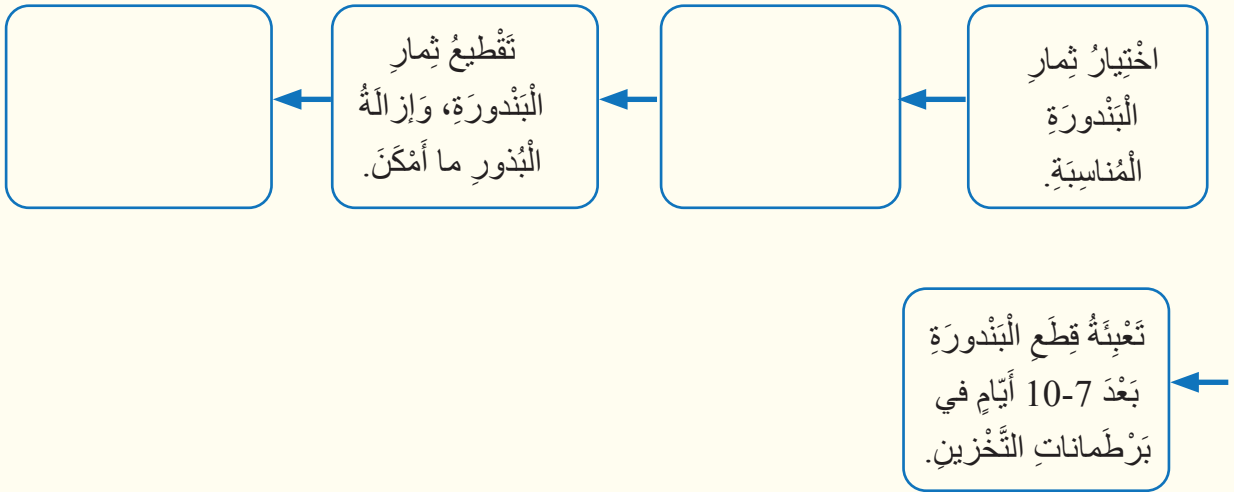
أفران التجفيف



تُستخدَم المصانعُ أفرانًا كبيرةً ومُخصَّصةً لتجفيفِ الأغذيةِ بسُرعةٍ وكفاءةٍ، خصوصًا عندَ تجفيفِ كمّياتٍ كبيرةٍ. ويتمُّ ذلكَ عن طريقِ تسخينِ الهواءِ داخلِ الفرنِّ، وتوزيعه بالتساوي بواسطة مروحةٍ، ممّا يساعِدُ على إزالةِ الماءِ من الأغذيةِ عن طريقِ فتحاتِ التهويةِ الموجودةِ في الفرنِّ.



1. **الفكرة الرئيسية:** أذكر مبدأ عملية تجفيف الأغذية.
2. **أقارن** بين التجفيف الطبيعي والتجفيف الصناعي من حيث: مدة التجفيف، والكلفة.
3. **أفسر:** يُستخدم زيت الزيتون في عملية تجفيف العنب.
4. **أوضح** خطوات تمليح البندورة باستخدام المخطط الآتي:



الربط مع العلوم



الخاصية الأسموزية هي حركة جزيئات الماء عبر غشاء شبه منفذ، من محلول قليل التركيز إلى محلول عالي التركيز.

أبين أي طريقتي حفظ الأغذية؛ التجفيف، أم التملح، تعتمد على التخلص من الماء باستخدام الخاصية الأسموزية، مع بيان السبب، ثم شارك ما أتوصل إليه في نقاش مع معلّمي / معلّمتي.

الفكرة الرئيسية

■ تنسيق الحدائق هو فنٌ يهدفُ إلى ترتيب النباتات والعناصر البنائية في مساحةٍ مُحددةٍ من الأرض، بشكلٍ جميلٍ ومنظمٍ، يُناسبُ ذوقَ الأشخاص ورغباتهم.

ماذا سَتَعَلَّمُ؟

■ أساليب تنسيق الحدائق.
■ النباتات التي تُزرعُ في الحدائق المنزلية.

المفاهيم والمصطلحات

■ تنسيق الحدائق

Landscaping

القيم والاتجاهات

■ الإكتفاء الذاتي، الإهتمام للأرض، تقدير أهمية المزروعات.



أتهياً

أنظر الصورتين الآتيتين، ثم أجب عما يليهما:



الصورة (ب)



الصورة (أ)

● أيُّ الصورتين يبدو فيها شكلُ الحديقة طبيعياً وغير منتظم؟

● أيُّ الصورتين تظهرُ فيها النباتاتُ مرتبةً بطريقةٍ متكررةٍ ومنظمةٍ؟

● ما الحديقة التي تحتاجُ إلى جهدٍ أكبر في التصميم والعمل؟



نباتات حديقة المنزل أو حديقة المدرسة



أَقْرَأُ النَّصَّ الْآتِيَّ، ثُمَّ أَلْحِظُ أَنْوَاعَ نَبَاتَاتِ الْحَدِيقَةِ الْمَنْزِلِيَّةِ:
 ذَهَبْتُ حَلَا مَعَ وَالِدِي إِلَى الْمَسْتَلِّ لِشِرَاءِ نَبَاتَاتٍ لِحَدِيقَتِهِمُ الْجَدِيدَةِ. شَاهَدْتُ أَنْوَاعًا كَثِيرَةً مِنْ
 النَّبَاتَاتِ، مِثْلَ الْأَشْجَارِ، وَالشُّجَيْرَاتِ، وَالْأَزْهَارِ، وَأَشْتَالِ الْخَضِرَاوَاتِ. سَأَلْتُ حَلَا وَالِدِي
 بَدَهْشَةٍ: لِمَ لَا نَشْتَرِي فَقَطِ الْأَزْهَارَ؟ فَهِيَ الْأَجْمَلُ! ابْتَسَمَ وَالِدِي وَقَالَ: يَا حَلَا، الْحَدِيقَةُ
 تَتَكَوَّنُ مِنْ أَقْسَامٍ مُخْتَلِفَةٍ، وَلِكُلِّ قِسْمٍ نَبَاتَاتٌ تُنَاسِبُهُ، فَمِثْلًا، فِي الْحَدِيقَةِ الْأَمَامِيَّةِ نَزَعُ الْأَزْهَارَ
 الْجَمِيلَةَ؛ لِأَنَّهَا تُظَهِّرُ جَمَالَ الْمَنْزِلِ، وَفِي الْحَدِيقَةِ الْخَلْفِيَّةِ نَزَعُ الْأَشْجَارَ الْمُثْمِرَةَ وَالْحَرَجِيَّةَ؛
 لِنَسْتَفِيدَ مِنْهَا، أَمَّا جَوَانِبُ الْمَنْزِلِ فَنَزَعُ فِيهَا نَبَاتَاتٍ عَطْرِيَّةً، وَأَزْهَارًا مَوْسِمِيَّةً، وَخَضِرَاوَاتٍ،
 وَيُمْكِنُنَا أَيْضًا زِرَاعَتُهَا فِي الْأَحْوَاضِ أَوْ الْأُصْصِ عَلَى الشَّرْفَةِ (الْبَلْكَونَةِ).
 ♦ **أَسْتَنْبِجُ:** يَعْتَمِدُ اخْتِيَارُ نَبَاتَاتِ حَدِيقَةِ الْمَنْزِلِ عَلَى مَوْقِعِهَا، وَالْغَرَضِ مِنْ زِرَاعَتِهَا، وَالْمُنَاحِ.



أساليب تنسيق الحدائق

توجد أساليب عدة لتنسيق الحدائق، من أبرزها:

1 الأسلوب الهندسي:

تُقسَّم الحديقة إلى أجزاءٍ متساوية، وتُزرَع النباتات فيها بشكلٍ متكرِّرٍ ومُنظَّم كما يظهر في الشكل (1) أدناه. يُراعى في هذا الأسلوب حجم النباتات، ونوعها، وشكلها، ولونها؛ ليبدو كلُّ شيءٍ مُتناظراً وجميلاً.



الشكل (1): الأسلوب الهندسي في تنسيق الحدائق.

2 الأُسْلُوبُ الطَّبِيعِيُّ

تُزْرَعُ النَّبَاتَاتُ بِطَرِيقَةٍ حُرَّةٍ، وَكَأَنَّهَا جُزْءٌ مِنَ الطَّبِيعَةِ، فَتَوْضَعُ فِي مَجْمُوعَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ مِنْ حَيْثُ الْحَجْمُ وَالنَّوْعُ وَالشَّكْلُ وَاللَّوْنُ؛ لِتَبْدُوَ الْحَدِيقَةُ كَأَنَّهَا غَابَةٌ صَغِيرَةٌ أَوْ مَنْظَرٌ طَبِيعِيٌّ كَمَا يَظْهَرُ فِي الشَّكْلِ (2) الْآتِي.



الشَّكْلُ (2): الأُسْلُوبُ الطَّبِيعِيُّ فِي تَنْسِيقِ الْحَدَائِقِ.

✓ اتَّحَقَّقْ

أُقَارِنُ بَيْنَ أُسْلُوبَيْ تَنْسِيقِ الْحَدَائِقِ؛ الْهَنْدَسِيِّ وَالطَّبِيعِيِّ.

تَصْمِيمُ حَدِيقَةِ الْمَنْزِلِ أَوْ الْمَدْرَسَةِ بِاسْتِخْدَامِ الْأُسْلُوبِ الْهَنْدَسِيِّ.

نَشَاطٌ 1

الْمَوَادُّ وَالْأَدَوَاتُ: أَقْلَامُ رِصَاصٍ، وَرَقٌّ أَيْضُ حَجْمِ (A4)، مِمْحَاةٌ، مِسْطَرَّةٌ.

خُطُوبَاتُ الْعَمَلِ:

أَشَارِكُ مَجْمُوعَتِي تَصْمِيمَ حَدِيقَةِ مَنْزِلِيَّةٍ أَوْ مَدْرَسِيَّةٍ بِاسْتِخْدَامِ الْأُسْلُوبِ الْهَنْدَسِيِّ وَفَقَّ الْخُطُوبَاتِ الْآتِيَةَ:

• أبدأُ بِدِرَاسَةِ مَوْقِعِ الْحَدِيقَةِ مَعَ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي، مِنْ حَيْثُ: الْمُنَاخُ، وَنَوْعُ الْأَرْضِ وَحُدُودِهَا وَمَسَاحَتِهَا.

• أَرَسِمُ شَكْلَ قِطْعَةِ الْأَرْضِ عَلَى الْوَرَقَةِ، وَأَحَدُّ أَمَاكِنَ الْأَبْنِيَةِ الْمَوْجُودَةِ بِاسْتِخْدَامِ مُرَبَّعَاتٍ صَغِيرَةٍ.

• أَقْسِمُ الْحَدِيقَةَ إِلَى أَجْزَاءٍ مُتَسَاوِيَةٍ؛ ثُنَائِيَّةٍ، أَوْ رُبَاعِيَّةٍ حَسَبَ الشَّكْلِ الْمَطْلُوبِ.

• أَحَدُّ أَمَاكِنَ الْمَمَرَاتِ وَأَمَاكِنَ الْجُلُوسِ دَاخِلَ الْحَدِيقَةِ.

• أَوْزِعُ أَنْوَاعَ النَّبَاتِ بِاسْتِخْدَامِ رُمُوزٍ مُنَاسِبَةٍ، مَعَ مُرَاعَاةِ طَبِيعَةِ نُمُو كُلِّ نَبَاتٍ، فَمَثَلًا:

- الْأَشْجَارُ الْحَرَجِيَّةُ تُزْرَعُ بِمُحَاذَاةِ السُّورِ.

- النَّبَاتَاتُ الْمُتَسَلِّقَةُ تَوْضَعُ عِنْدَ الْمَدْخَلِ.

- الْأَزْهَارُ الْمَوْسِمِيَّةُ وَالْخَضِرَاوَاتُ تُزْرَعُ فِي أَحْوَاضٍ بِشَكْلِ مُتَنَاظِرٍ. وَالتَّنَاطُرُ نَوْعَانِ، هُمَا:

1- التَّنَاطُرُ الثَّنَائِيُّ: تُقْسَمُ فِيهِ الْأَرْضُ إِلَى قِسْمَيْنِ مُتَسَاوَيْنِ بِوِاسِطَةِ مِحْوَرٍ أَصْلِيٍّ، بِحَيْثُ

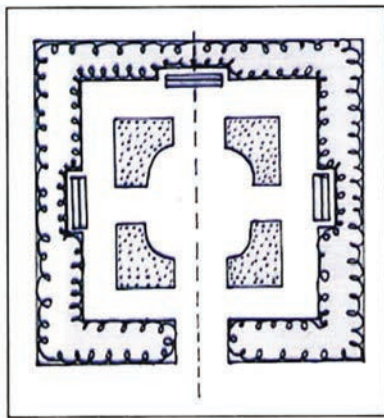
تَتَكَرَّرُ الْوَحَدَاتُ عَلَى جَانِبَيْ هَذَا الْمِحْوَرِ تَكَرَّرًا مُنْتَظَمًا.

2- التَّنَاطُرُ الرَّبَاعِيُّ: تُقْسَمُ فِيهِ الْأَرْضُ إِلَى أَرْبَعَةِ أَقْسَامٍ بِوِاسِطَةِ مِحْوَرَيْنِ مُتَعَامِدَيْنِ، عَلَى

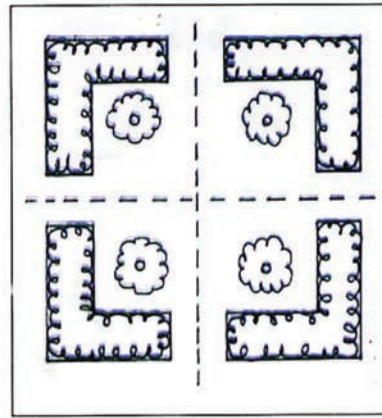
أَنْ تُخَطَّطَ الْأَقْسَامُ الْأَرْبَعَةُ بِنِظَامٍ وَاحِدٍ مَعَ حُدُوثِ التَّكَرُّارِ عَلَى جَوَانِبِ الْمِحْوَرَيْنِ.

• أَكْتُبُ أَسْفَلَ الْوَرَقَةِ مَا يُمَثِّلُهُ كُلُّ رَمَزٍ مِنْ أَنْوَاعِ النَّبَاتِ.

• أَعْرِضُ مَا أَتَوَصَّلُ إِلَيْهِ أَمَامَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي.



تَّنَاطُرٌ مِحْوَرِيٌّ رُبَاعِيٌّ
(يُوجَدُ مِحْوَرَانِ مُتَعَامِدَانِ)



تَّنَاطُرٌ مِحْوَرِيٌّ ثُنَائِيٌّ
(يُوجَدُ مِحْوَرٌ وَاحِدٌ)

الشَّكْلُ (3): تَخْطِيطُ حَدِيقَةٍ بِاسْتِخْدَامِ الْأَسْلُوبِ الْهَنْدَسِيِّ.



خِدْمَةُ الْحَدِيقَةِ الْمَنْزِلِيَّةِ

تَحْتَاجُ حَدِيقَةُ الْمَنْزِلِ إِلَى اتِّبَاعِ عَدَدٍ مِنْ الْخُطُواتِ الضَّرُورِيَّةِ وَبِصُورَةٍ مُنْتَظِمَةٍ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَيْهَا:

- يَجِبُ الْقِيَامُ بِتَنْظِيفِهَا بِاسْتِمْرَارٍ.
- إِضَافَةُ بَعْضِ اللَّمَسَاتِ الْجَمَالِيَّةِ، مِثْلِ: الْأَضْوَاءِ، وَالْإِكْسِسُورَاتِ، وَالنَّوَاوِيرِ.
- خِدْمَةُ النَّبَاتَاتِ الْمَرْوَعَةِ فِيهَا، مِثْلِ: التَّعْشِيبِ، وَالْقِيَامِ بِعَمَلِيَّةِ التَّسْمِيدِ وَالرِّيِّ بِانْتِظَامٍ دُونَ إِسْرَافٍ فِي الْمَاءِ.
- التَّخْلُصُ مِنَ النَّبَاتَاتِ الْجَافَةِ، وَتَجْدِيدُ زِرَاعَتِهَا بِالْأَزْهَارِ الْمَوْسِمِيَّةِ الْمُنَاسِبَةِ؛ لِلْحُصُولِ عَلَى مَنْظَرٍ يَبْعَثُ الرَّاحَةَ وَالسَّعَادَةَ، وَزِرَاعَةَ الْخَضِرَاوَاتِ الْمَوْسِمِيَّةِ؛ لِلْحُصُولِ عَلَى مُتَبَّحٍ طَازِجٍ يُسَاعِدُ عَلَى الْإِكْتِفَاءِ الدَّائِيِّ.



الشَّكْلُ (4): حَدِيقَةُ زَهَا.

الرَّبْطُ مَعَ الْمُجْتَمَعِ



تَنْتَشِرُ الْحَدَائِقُ الْعَامَّةُ وَالْمُنْتَزَهَاتُ فِي مُخْتَلِفِ الْمُحَافَظَاتِ الْأُرْدُنِيَّةِ، وَتُوفِّرُ أَمَاكِنَ مُخَصَّصَةً لِلْجُلُوسِ، وَاللَّعِبِ، وَرُكُوبِ الدَّرَاجَاتِ، وَغَيْرِهَا مِنَ الْأَنْشِطَةِ الْمُمْتَعَةِ.

أُنَاقِشُ مَعَ زُمَلَائِي / زُمَيْلَاتِي، وَبِإِشْرَافِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَاتِي، مَا يَجِبُ عَلَيْنَا فِعْلُهُ لِلْحِفَاظِ عَلَى هَذِهِ الْحَدَائِقِ وَالْمُنْتَزَهَاتِ وَالِاهْتِمَامِ بِهَا؛ بِوَصْفِهَا أَمَاكِنَ مُشْتَرَكَةً يَسْتَفِيدُ مِنْهَا الْجَمِيعُ.

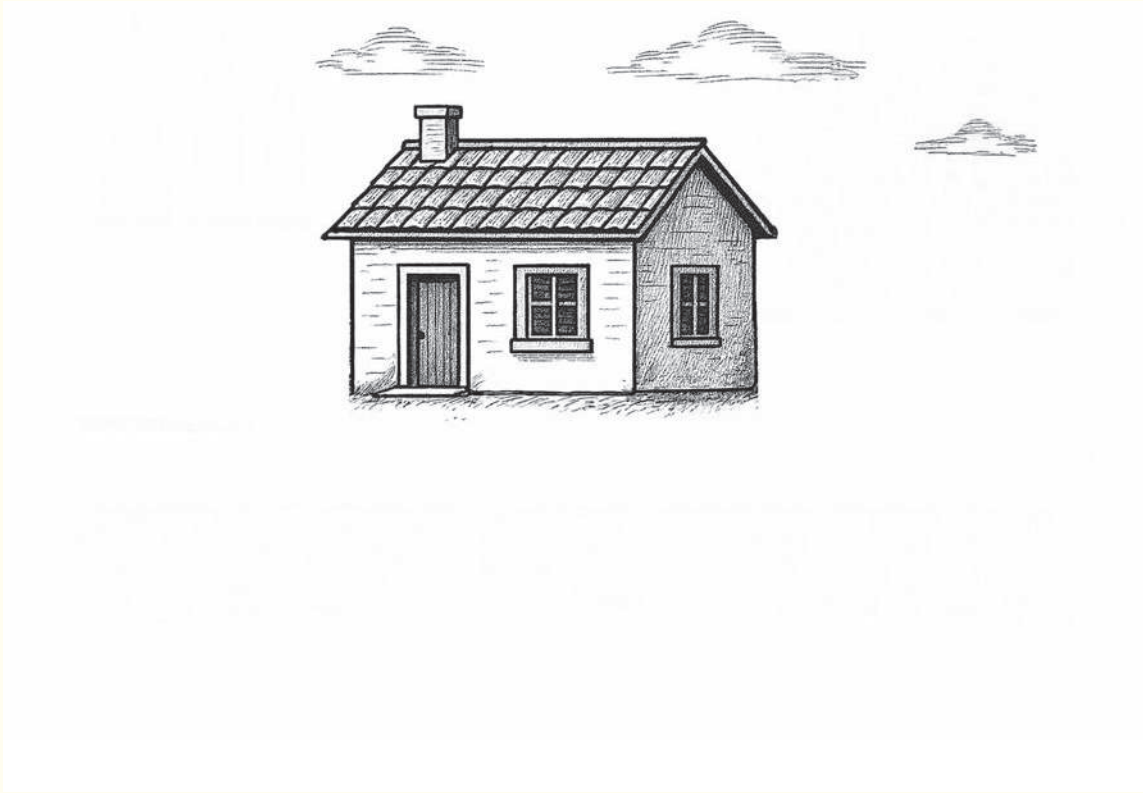


1. **المفاهيم والمصطلحات:** أملأ الفراغ بالمفهوم المناسب في كل مما يأتي:

أ - أسلوب يُراعى عند تنفيذه التكرار بشكلٍ مُتناظرٍ لتظهر الحديقة مُقسمةً إلى أجزاءٍ مُساويةٍ. ()

ب- تنسيق النباتات بطريقةٍ حرّةٍ في مجموعاتٍ مُختلفةٍ في الحجم والنوع والشكل والألوان. ()

2. **أرسم حول المنزل الآتي نباتات:** أشجار سرو، وأشتال زعتر، وأشجار وردٍ جوربي، وشجرة ياسمين، وأشتال بندورة، وشجرة عنب، وشجرة ليمون، ثم ألونها، مع مراعاة وضع كل نوع في المكان المُخصّص.



3. **أوضح** ثلاثة جوانبٍ لأهمية الحديقة المنزلية.

زراعة الحدائق



الفكرة الرئيسة

- الحديقة المنزلية هي حديقة خاصة بأفراد المنزل، تُصمَّم غالبًا بأسلوب هندسي منظم، وتكون ذات مساحة محدودة مقارنة بالحدائق العامة.

ماذا سأتعلم؟

- العوامل التي تعتمد عليها عملية تنسيق الحدائق.
- إنشاء حديقة منزلية أو مدرسية.

المفاهيم والمصطلحات

- حديقة المنزل Home Garden

القيم والاتجاهات

- الاكتفاء الذاتي، تقدير أهمية الزراعة المنزلية، العمل التعاوني.

نظرًا لعدم امتلاك معظم سكان المدن أراضي زراعية تابعة لمنزلهم، فإنهم يلجؤون إلى استخدام المساحات الصغيرة، كالأصص أو الأحواض أو الأسطح، لزراعة نباتات متنوعة تشمل الأزهار، والشجيرات، وبعض الخضراوات الأساسية التي تلبّي احتياجات الأسرة.

- أذكر بعض أنواع الخضراوات التي يمكن زراعتها في أصص أو أحواض صغيرة داخل المنزل.

● ما الفوائد التي تعود على الأسرة من ممارسة الزراعة المنزلية؟

أستكشف



أفكار لحديقة منزلية صغيرة

أستخدم رمز الاستجابة السريعة المجاور؛ لأشاهد مقطعاً مرئياً (فيديو) يتناول أفكاراً لتنفيذ حديقة منزلية أو مدرسية، ثم أجيب عما يأتي:

● أحدد ثلاثة أماكن مناسبة لإنشاء حديقة منزلية داخل المنزل أو حوله.

● أختار فكرة من أفكار الزراعة المنزلية أراها مناسبة لمنزلي أو مدرستي، وأبين سبب اختياري.

◆ **أستنتج** أن الحديقة المنزلية يمكن إنشاؤها في أماكن متعددة داخل المنزل أو حوله، مع مراعاة اختيار النبات المناسب لكل مكان، وتوفير ما يحتاج إليه لينمو بطريقة صحيحة.

أقرأ وأتعلّم



العوامل التي تعتمد عليها عملية إنشاء الحديقة المنزلية

عند إنشاء الحديقة المنزلية وتطبيق التصميم الأولي لها، يُراعى ما يأتي للحصول على أفضل النتائج:

العوامل الواجب مراعاتها عند إنشاء الحديقة المنزلية



الشكل (1): بعض العوامل الواجب مراعاتها عند إنشاء الحديقة المنزلية.

أَذْكُرُ عَامِلَيْنِ مِنَ الْعَوَامِلِ الْوَاجِبِ مُرَاعَاتِهَا عِنْدَ إِنْشَاءِ حَدِيقَةٍ مَنْزِلِيَّةٍ.

تَنْفِذُ الْحَدِيقَةِ الْمَنْزِلِيَّةِ أَوْ الْمَدْرَسِيَّةِ.

1 تَمْرِينٌ

الموادُّ والأدواتُ: عُدَّةٌ زراعيَّةٌ مُناسِبَةٌ لِتَجْهِيزِ الْأَرْضِ، سَمَادٌ، رَمْلٌ أَبْيَضٌ، أَشْجَارٌ (كَالسَّرْوِ)، نَبَاتَاتٌ مُتَسَلِّقَةٌ (كَالْيَاسْمِينِ)، أَزْهَارٌ مَوْسِمِيَّةٌ، نَبَاتَاتٌ طَبِيبَةٌ (كَالْمِيرَامِيَّةِ، وَالزَّعْتَرِ)، أَشْتَالُ خَضِرَاوَاتٍ حَسَبَ الْمَوْسِمِ، حَصَى أَوْ بِلَاطٌ إِنْ أَمَكْنَ، قَفَازَاتٌ، حِذَاءٌ مُنَاسِبٌ لِلْعَمَلِ الزَّرَاعِيِّ، مَاءٌ، صَابُونٌ.

مُتَطَلِّبَاتُ الصِّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ الْعَامَّةِ

- ارتداءُ القفَّازاتِ وَالْحِذَاءِ قَبْلَ الْبَدْءِ بِالْعَمَلِ.
- الْحَذَرُ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ الْعُدَدِ الزَّرَاعِيَّةِ.

خُطُواتُ الْعَمَلِ:

أَشَارِكُ مَجْمُوعَتِي تَنْفِذَ الْحَدِيقَةِ الْمَنْزِلِيَّةِ بِاتِّبَاعِ الْخُطُواتِ الْآتِيَةِ:

- 1 أَحْضَرُ الْأَرْضَ لِلزَّرَاعَةِ كَمَا تَعَلَّمْتُ سَابِقًا، فَأُضِيفُ السَّمَادَ، وَأَخْلِطُهُ جَيِّدًا بِالتُّرْبَةِ، ثُمَّ أُسَوِّي سَطْحَهَا بِمَا يَتَنَاسَبُ مَعَ التَّصْمِيمِ الْمَطْلُوبِ.
- 2 أَحَدِّدُ أَمَاكِنَ الْمَمَرَّاتِ وَمَوَاقِعَ الزَّرَاعَةِ بِاسْتِخْدَامِ الرَّمْلِ الْأَبْيَضِ.
- 3 أَزْرَعُ النَّبَاتَاتِ فِي أَمَاكِنِهَا الْمُحَدَّدَةِ حَسَبَ التَّصْمِيمِ، قَدْرَ الْإِمْكَانِ.
- 4 أَضَعُ الْحَصَى أَوْ الْبِلَاطَ فِي أَمَاكِنِهِ الْمُنَاسِبَةِ لِإِنْشَاءِ الْمَمَرَّاتِ كَمَا يُوضِّحُ الشَّكْلُ (2).
- 5 أَنْظِفُ مَكَانَ الزَّرَاعَةِ، وَأُعِيدُ الْعُدَدَ الزَّرَاعِيَّةَ إِلَى أَمَاكِنِهَا الْمُخَصَّصَةِ.
- 6 أَزْوِي النَّبَاتَاتِ بِعِنَايَةٍ، دُونَ إِسْرَافٍ فِي اسْتِخْدَامِ الْمَاءِ.
- 7 أَغْسِلُ يَدَيَّ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنَ الْعَمَلِ.

8 أَعْتَنِي بِالْحَدِيقَةِ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي، فَتَتَابِعُ رِيَّ الْمَرْزُوعَاتِ، وَإِزَالَةَ الْأَعْشَابِ الضَّارَّةِ، وَإِضَافَةَ السَّمَادِ، وَتَقْلِيمَ النَّبَاتَاتِ، وَفَقَّ جَدُولٍ مُنَظَّمٍ بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.



تَحْدِيدُ الْمَمَرَّاتِ بِاسْتِخْدَامِ الْحَصَى.



تَحْدِيدُ الْمَمَرَّاتِ بِاسْتِخْدَامِ الْبَلَاطِ.

الشَّكْلُ (2): تَحْدِيدُ أَمَاكِنِ الْمَمَرَّاتِ فِي الْحَدِيقَةِ.

مُلاحَظَاتٌ:

- يُمَكِّنُ إِضَافَةَ بَعْضِ الْمَقَاعِدِ الْخَشَبِيَّةِ أَوْ نَافُورَةِ مَاءٍ، أَوْ غَيْرِهَا مِنْ الْإِكْسِسُورَاتِ الْجَمِيلَةِ؛ لِإِضْفَاءِ لَمَسَةٍ جَمَالِيَّةٍ عَلَى الْحَدِيقَةِ.
- إِذَا لَمْ تَتَوَفَّرْ مِسَاحَةٌ لِلْحَدِيقَةِ، يُمَكِّنُ اسْتِخْدَامُ الْأُصْصِ لِزِرَاعَةِ نَبَاتَاتِ الزِينَةِ وَالْخَضِرَاوَاتِ، مَعَ مُرَاعَاةِ وَضْعِهَا فِي أَمَاكِنٍ مُنَاسِبَةٍ دَاخِلَ الْمَنْزِلِ أَوْ عَلَى الشُّرْفَةِ (الْبَلْكَونَةِ).
- الْحِرْصُ عَلَى اخْتِيَارِ نَبَاتَاتٍ سَلِيمَةٍ، وَالِإِعْتِنَاءِ بِهَا جَيِّدًا؛ لِلْحُصُولِ عَلَى عَقْلِ أَوْ بُدُورٍ يُمَكِّنُ اسْتِخْدَامَهَا فِي إِنتَاجِ أَشْتَالٍ جَدِيدَةٍ تُزْرَعُ فِي أَمَاكِنٍ أُخْرَى، أَوْ تُبَاعُ لِإِسْتِفَادَةِ مَنِهَا.



نباتات الأسيجة

نباتات الأسيجة هي نباتات معمّرة، تُزرع بشكلٍ متقاربٍ في صفٍّ واحدٍ أو صفّين، وتُستخدم في تصميم الحدائق وتنظيمها. تتميز هذه النباتات بقدرتها

الشكل (3): نباتات الأسيجة.

على تحمّل القصّ والتشكيل مما يسمح بتشكيلها بأشكالٍ جميلة، وتزرع على أطراف الحديقة أو بين الممرات لتحديدّها، وتُضيف منظرًا جماليًا للحديقة، وتحميها من الرياح القويّة والعبّار. من الأمثلة عليها: اللوجستروم، والثويا، والمرجان.

الربط مع البيئة

تساعد الإكسسوارات في جعل الحديقة أجمل، ويمكن استخدام صناديق الخضار والفواكه لصنع أواني للزراعة أو مقاعد للجلوس.

التقويم

1. الفكرة الرئيسة: أوضّح ثلاثة من العوامل الواجب مراعاتها عند تنفيذ الحديقة المنزلية.
2. أضع إشارة (✓) بجانب العبارة الصحيحة، وإشارة (✗) بجانب العبارة غير الصحيحة في ما يأتي:

- أ - تُحدّد الممرات وأماكن الزراعة داخل الحديقة باستخدام الرمل الأبيض. ()
- ب- تُعدّ طبيعة نموّ النباتات عند زراعة الحديقة عاملاً مؤثراً. ()
- ج- تُزرع الأشجار بشكلٍ طوليٍّ؛ ليسهل العناية بها. ()

3. **التفسير:** لم يُفَضَّل اختيار نباتاتٍ سليمةٍ وقويةٍ عند زراعتها في الحديقة؟
4. **التفكير الناقد:** ما الأسباب التي قد تؤدي إلى تراحم النباتات في بعض الحدائق؟
5. أذكر مثالين من الأكسسورات التي تُضفي جمالاً على الحديقة.

التوجيه والإرشاد المهني:

تعدُّ الزراعة المنزلية من المشاريع الزراعية المتكاملة والواعدة، إذ تُسهم في تحقيق الاكتفاء الذاتي من بعض أنواع الخضراوات والفواكه، وتوفّر مصدر دخل إضافي للأسرة. ويمكن الاستفادة من النباتات المزروعة لإنتاج الأشتال وبيعها، أو تسويق الفائض من المحاصيل طازجاً، أو حفظه وبيعه لاحقاً، مثل: الزبيب، والبندورة، والبامية، والنعناع، والزعتر، والتين، والمشمش، وغيرها من المنتجات الزراعية المفيدة.

مشروع:

تعاون مع مجموعتي على استئثار النباتات المزروعة في المدرسة والمنزل، لإنتاج أنواع متعدّدة من البذور، والأشتال، والأزهار؛ بهدف عرضها في معرض المدرسة، وذلك تحت إشراف معلّمي / معلّمتي.

المسابقة المهنية:

أشارك في إحدى المسابقات التي تُعنى بالحدائق المدرسية، وأضع خطةً للحديقة مع زميلاتي / زميلاتي نوضح فيها فريق العمل، وكيف سننقذ العمل، وكيف نحافظ على الحديقة بعد انتهاء المسابقة.

الإِقْتِصَادُ الْمَنْزِلِيُّ

3



تُسَهِّمُ الْمُحَافَظَةُ عَلَى نِظَافَةِ الْمَنْزِلِ بِالتَّطْهِيرِ وَالتَّعْقِيمِ الْمُنْتِظِمِ، إِلَى جَانِبِ
اتِّبَاعِ نِظَامِ غِذَاءٍ صَحِّيٍّ، فِي تَوْفِيرِ حِمَايَةِ فَعَّالَةٍ لِأَفْرَادِ الْأُسْرَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ،
وَتَعْزِيزِ بِيئَةٍ آمِنَةٍ وَحَيَاةٍ مُتَوَازِنَةٍ.



قائمة الدروس:

الدرس (1): التّطهير والتّعقيم في المَنزِل.

الدرس (2): وجبة غذائية صحيّة.



أتهياً



- ماذا أشاهد في الصورة؟
- إذا مسحت الطاولة باستخدام قطعة قماش فقط، هل ذلك يكفي لإزالة الجراثيم؟
- ما الطريقة الصحيحة للتخلص من الجراثيم؟

أستكشف



أقرأ الحوار الآتي؛ لأتعرف الفرق بين التنظيف والتطهير والتعقيم:

سعاد: أمي، لم تُنظفين المغسلة مرة أخرى؟ ألم تُنظفها أمس؟

الفكرة الرئيسة

- تُعدُّ المُطهِّراتُ والمُعقِّماتُ أدواتٍ أساسيةً للحفاظِ على نظافةِ المنزلِ، فاستخدامُها بشكلٍ مُنظَّمٍ يسهمُ في القضاءِ على الجراثيمِ والحدِّ من انتشارِها في المنزلِ، خاصةً في أوقاتِ انتشارِ الأمراضِ.

ماذا سأتعلم؟

- تعرّف أهميّة استخدام التطهير والتعقيم.
- تحديد طرق التطهير والتعقيم المُستعملة.

المفاهيم والمصطلحات

- التطهير Disinfection
- التعقيم Sterilization

القيم والاتجاهات

- الوعي الصحي، الوقاية خير من العلاج، النظافة.

الأمُّ (مُبْتَسِمَةً): بلى يا سعاد، نظفتها أمس، لكنها تُستخدَمُ كثيرًا خلالَ اليومِ، وقد تبدو نظيفةً، لكنَّ الجراثيمَ التي لا تراها بالعينِ قد تبقى على سطحها.

سعاد: وهل ما تفعلينه يُسمى تنظيفًا فقط؟

الأمُّ: أولًا، أستخدمُ الماءَ والصابونَ معَ الإسفنجِ، وهذه الخطوةُ تُسمى «التنظيف»، وهي لإزالة الأوساخِ الظاهرة، مثل بقايا معجون الأسنانِ أو آثار الماءِ.

سعاد: ثمَّ تستخدمين سائلًا من تلك الزجاجة البيضاء، ما هو؟

الأمُّ: هذا مُطهِّرٌ يحتوي على الكلور، أستخدمُهُ في خطوةِ «التطهير»، لقتلِ مُعظمِ الجراثيمِ الموجودةِ على السطحِ.

سعاد: وهل هناك خطوةٌ بعدَ التطهير؟

الأمُّ: نعم، في بعضِ الحالات، مثل إذا كان أحدُ أفرادِ الأسرةِ مريضًا، أستخدمُ الكحولَ الطِّبِّيَّ لتعقيمِ المغسلةِ، وهذه الخطوةُ تُسمى «التعقيم»، وهي تقضي على جميعِ الجراثيمِ.

سعاد (متحمسةً): الآنَ فهمتُ! التنظيفُ يزيلُ الأوساخَ، والتطهيرُ يقتلُ أغلبَ الجراثيمِ، والتعقيمُ يقضي على جميعها.

الأمُّ (بفخرٍ): أحسنتِ يا سعاد.

أُستنتجُ أنَّ:

- التطهيرُ عمليَّةٌ تُهدَفُ إلى قتلِ أو تقليلِ عددِ الجراثيمِ، مثل البكتيريا والفيروساتِ، على الأسطحِ إلى مستوى آمنٍ لا يسببُ الأمراضِ.
- التعقيمُ عمليَّةٌ تُستخدَمُ للقضاءِ التامِّ على أنواعِ الجراثيمِ جميعها، بما في ذلك: البكتيريا، والفيروساتِ، والفطرياتِ المُسبِّبةُ للأمراضِ.



تُسَهِّمُ الْمُطَهَّرَاتُ وَالْمُعَقِّمَاتُ فِي الْحِفَافِ عَلَى نِظَافَةِ الْمَنْزِلِ وَسَلَامَةِ أَفْرَادِهِ، إِذْ تُسَاعِدُ عَلَى الْحَدِّ مِنْ انْتِشَارِ الْجَرَائِمِ عَلَى الْأَسْطُحِ، وَيُعَدُّ اسْتِخْدَامُهَا جُزْءًا أَسَاسِيًّا مِنَ الْإِجْرَاءَاتِ الْوَقَائِيَّةِ الَّتِي تُعَزِّزُ الصِّحَّةَ الْعَامَّةَ وَتُوَفِّرُ بِيئَةً مَنْزِلِيَّةً آمِنَةً. وَيُوضِّحُ الْجَدْوَلُ الْآتِي بَعْضَ الْأَنْوَاعِ الشَّائِعَةِ مِنَ الْمُطَهَّرَاتِ وَالْمُعَقِّمَاتِ الْمُسْتَعْدَمَةِ فِي الْمَنْزِلِ.

الجدول (1): بَعْضُ الْأَنْوَاعِ الشَّائِعَةِ مِنَ الْمُطَهَّرَاتِ وَالْمُعَقِّمَاتِ الْمُسْتَعْدَمَةِ فِي الْمَنْزِلِ.

الْمُعَقِّمَاتُ	الْمُطَهَّرَاتُ
 <p>أَقْرَاصُ الْكَلُورِ: تُسْتَعْدَمُ لِتَعْقِيمِ مِيَاهِ خَزَانَاتِ الشُّرْبِ؛ لِمَا لَهَا مِنْ قُدْرَةٍ فَعَالَةٍ عَلَى الْقَضَاءِ عَلَى الْجَرَائِمِ. لِضَمَانِ سَلَامَةِ الْإِسْتِخْدَامِ وَفَاعِلِيَّةِ التَّعْقِيمِ، يَجِبُ التِّزَامُ بِالتَّعْلِيمَاتِ الْمُرْفَقَةِ عَلَى عُبُودِ الْمُنْتَجِ، الَّتِي تُحَدِّدُ عَدَدَ الْأَقْرَاصِ الْمُنَاسِبِ وَفَقًّا لِحَجْمِ الْخَزَانِ.</p>	 <p>الْكَلُورُ الْمُخَفَّفُ (سَائِلٌ): يُسْتَعْدَمُ بَعْدَ تَخْفِيفِهِ بِالْمَاءِ لِتَنْظِيفِ الْحَمَّامَاتِ، وَالْمَطْبَخِ، وَالْأَسْطُحِ الْأُخْرَى؛ لِمَا لَهُ مِنْ فَعَالِيَّةٍ فِي الْقَضَاءِ عَلَى الْجَرَائِمِ، وَمِنْ ثَمَّ ضَمَانِ بِيئَةٍ صَحِيَّةٍ وَآمِنَةٍ. لَكِنْ يَجِبُ اسْتِخْدَامُهُ بِحَذَرٍ، لِتَجَنُّبِ اسْتِنْسَاقِهِ أَوْ مَلَامَسَتِهِ الْمُبَاشِرَةِ لِلْجِلْدِ.</p>



الْمَنَادِيلُ الْمُعَقِّمَةُ: تُعَدُّ مِنَ الْمَوَادِّ الْفَعَّالَةِ فِي الْحِفَافِ عَلَى النِّظَافَةِ الشَّخْصِيَّةِ، إِذْ تَحْتَوِي عَلَى مَوَادِّ مُضَادَّةٍ لِلجَّرَاثِيمِ، مِثْلَ الْكُحُولِ بِنِسْبَةِ تَرَاوَحٍ بَيْنَ 60% إِلَى 80%. وَتُسْتَعْمَدُ هَذِهِ الْمَنَادِيلُ لِتَعْقِيمِ الْيَدَيْنِ وَالْأَسْطُحِ، إِذْ تَقْتُلُ الْبُكْتِيرِيَا وَالْفَيْرُوسَاتِ وَالْفِطْرِيَّاتِ أَوْ تُثَبِّطُ نُمُوَّهَا.



الْكُحُولُ الطَّبِيَّ (بِتَرْكِيزِ 60%-70%): يُسْتَعْمَدُ لِتَعْقِيمِ الْيَدَيْنِ وَالْأَسْطُحِ فِي الْمَنَازِلِ، لَكِنْ يَجِبُ الْحَذَرُ عِنْدَ اسْتِخْدَامِهِ وَتَجَنُّبُ مِلَامَسَتِهِ لِلْأَجْزَاءِ الْحَسَّاسَةِ، مِثْلِ الْعَيْنَيْنِ؛ لِأَنَّهُ قَدْ يُسَبِّبُ تَحَسُّسًا شَدِيدًا لهُمَا.



جِهَازُ التَّعْقِيمِ بِالْبُخَارِ: يُسْتَعْمَدُ بِخَارِ الْمَاءِ عَالِي الْهَرَارَةِ لِلْقَضَاءِ عَلَى الْجَّرَاثِيمِ الْمَوْجُودَةِ عَلَى الْأَسْطُحِ وَالْأَدَوَاتِ بِشَكْلِ فَعَّالٍ، يَتَمَيَّزُ هَذَا الْجِهَازُ بِأَنَّهُ لَا يَحْتَاجُ إِلَى مَوَادِّ كِيمِيَّيَّةٍ؛ مِمَّا يَجْعَلُهُ خِيَارًا آمِنًا وَصَدِيقًا لِلْبَيْتَةِ. يُسْتَعْمَدُ لِتَعْقِيمِ الْأَدَوَاتِ الْيَوْمِيَّةِ، مِثْلِ رَضَاعَاتِ الْأَطْفَالِ، وَالْأَلْعَابِ، وَأَدَوَاتِ الْمَطْبَخِ، مِمَّا يُسَهِّمُ فِي حِمَايَةِ صِحَّةِ الْأُسْرَةِ وَالْوَقَايَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ.



مُطَهِّرَاتُ الْأَرْضِيَّاتِ: تَحْتَوِي عَلَى مُرَكَّبَاتٍ كِيمِيَّيَّةٍ فَعَّالَةٍ تُسْتَعْمَدُ لِلْقَضَاءِ عَلَى الْجَّرَاثِيمِ، وَالْحَدِّ مِنْ انْتِشَارِهَا، تُخَفِّفُ هَذِهِ الْمُطَهِّرَاتُ بِالْمَاءِ قَبْلَ الْإِسْتِخْدَامِ؛ لِضَمَانِ تَطْهِيرِ الْأَرْضِيَّاتِ بِشَكْلِ آمِنٍ وَفَعَّالٍ، مَعَ الْحِرْصِ عَلَى عَدَمِ إِتْلَافِ الْأَسْطُحِ أَوْ التَّسَبُّبِ فِي تَحَسُّسِ الْجِلْدِ لِلْفَرْدِ.



مُطَهِّرُ الْهَوَاءِ فِي الْمَنْزِلِ: يُسْتَعْمَدُ لِتَنْقِيَةِ الْهَوَاءِ وَتَعْقِيمِ الْأَسْطُحِ مِنَ الْجراثِيمِ، وَيُسَاعِدُ عَلَى التَّخْلُصِ مِنَ الرَّوَاحِ الْكْرِيهَةِ. يَحْتَوِي عَادَةً عَلَى مُرَكَّبَاتٍ مُضَادَّةٍ لِلْجراثِيمِ، مِثْلِ الْكُحُولِ أَوْ الزُّيُوتِ الْعُطْرِيَّةِ الطَّبِيعِيَّةِ. يُنْصَحُ بِاخْتِيَارِ أَنْوَاعٍ آمِنَةٍ صِحِّيًّا لَا تُسَبِّبُ تَحَسُّسًا لِلجِهَازِ التَّنْفُوسِيِّ، خَاصَّةً لَدَى الْأَطْفَالِ.

جِلُّ مُعَقِّمِ الْيَدَيْنِ: مُنْتَجٌ يَحْتَوِي عَلَى نِسْبَةٍ عَالِيَةٍ مِنَ الْكُحُولِ. يُسْتَعْمَدُ لِتَعْقِيمِ الْيَدَيْنِ عِنْدَ عَدَمِ تَوْفُرِ الْمَاءِ وَالصَّابُونِ، وَذَلِكَ بِفَرْكِهِمَا جَيِّدًا حَتَّى يَجِفَّ.

✓ اَتَّقَقْ

أذْكَرُ مِثَالًا وَاحِدًا عَلَى الْمُطَهَّرَاتِ، وَمِثَالًا آخَرَ عَلَى الْمُعَقِّمَاتِ الَّتِي تُسْتَعْمَدُ فِي الْمَنْزِلِ.

تَطْهِيرُ طَاوِلَاتِ الْعَمَلِ فِي مَشْغَلِ التَّرْبِيَةِ الْمِهْنِيَّةِ

نَشَاطٌ 1

الْمَوَادُّ وَالْأَدَوَاتُ: بَخَاخٌ يَحْتَوِي عَلَى مَحْلُولٍ مُطَهِّرٍ مُنَاسِبٍ لِلْأَسْطُحِ، قِطْعَةٌ فُماشٍ، قُفَّازَاتٌ.

مُتَطَلِّبَاتُ الصِّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ الْعَامَّةِ:

- اِزْتِدَاءُ الْقُفَّازَاتِ قَبْلَ الْبَدْءِ بِالْعَمَلِ.
- التَّأَكُّدُ مِنَ التَّهْوِيَةِ الْجَيِّدَةِ لِلْمَشْغَلِ، وَفَتْحُ النَّوَافِذِ وَالْأَبْوَابِ قَبْلَ تَنْفِيذِ النَّشَاطِ وَأَثْنَاءَهُ؛ لِضَمَانِ دَوْرَانِ الْهَوَاءِ وَمَنْعِ تَرَاكُمِ أَبْخَرَةِ الْمُطَهِّرِ.
- عَدَمُ إِشْرَاكِ الطَّلَبَةِ الَّذِينَ يُعَانُونَ حَسَاسِيَّةً تُجَاهَ الْمَوَادِّ الْمُطَهِّرَةِ؛ حِفَاطًا عَلَى سَلَامَتِهِمْ.
- اسْتِخْدَامُ الْمَادَّةِ الْمُطَهِّرَةِ تَحْتَ إِشْرَافِ الْمُعَلِّمِ / الْمُعَلِّمَةِ.

خُطواتُ العَمَلِ:



1 أبدأُ بِإِزَالَةِ جَمِيعِ الأَدَوَاتِ وَالْمَوادِّ الْمَوْجُودَةِ عَلَى طائِلَةِ العَمَلِ، وَاتَّكَّدُ مِنْ أَنَّ سَطْحَهَا خالٍ تَمَامًا مِنْ أَيِّ عَوائِقٍ.

2 أَسْتَخِدمُ قِطْعَةَ قُماشٍ جافَّةً لِأزِيلَ أَيِّ أوساخٍ ظاهِرَةٍ عَلَى سَطْحِ الطَّائِلَةِ.

3 أضعُ قِطْعَةَ القُماشِ المُتَسِخَّةِ فِي سَلَّةِ المُهْمَلاتِ فَوْرًا.



4 أُمسِكُ بَخاخِ المُطَهِّرِ، وَأرْشُ كَمِيَّةً مُناسِبَةً مِنْهُ عَلَى كَامِلِ سَطْحِ الطَّائِلَةِ.

5 أَحْرِصُ عَلَى تَغْطِيَةِ جَمِيعِ أَجْزاءِ السَّطْحِ دونَ أَنْ أُفْرِطَ فِي الرَّشِّ، حَتَّى لا يُصْبِحَ السَّطْحُ مُبَلَّلًا بِشَكْلِ زائِدٍ.

6 أَترُكُ المُطَهِّرَ عَلَى السَّطْحِ مُدَّةَ 5 دَقائِقٍ، وَهِيَ «مُدَّةُ التَّلَامُسِ» الَّتِي تَسْمَحُ لِلْمُطَهِّرِ بِالْقِضَاءِ عَلَى الجِراثِيمِ بِشَكْلِ فَعالٍ.



7 أَسْتَخِدمُ قِطْعَةَ قُماشٍ نَظِيفَةً وَجافَّةً لِمَسْحِ سَطْحِ الطَّائِلَةِ جَيِّدًا.

8 أَتَّكَّدُ مِنْ أَنَّ السَّطْحَ أَصْبَحَ نَظِيفًا وَجافًّا تَمَامًا.

9 أَخْلَعُ القُفَّازاتِ وَأَتَخَلَّصُ مِنْها فِي سَلَّةِ المُهْمَلاتِ.

10 أَعْغِسلُ يَدَيَّ جَيِّدًا بِالْماءِ وَالصَّابونِ بَعْدَ الإِنْتِهاءِ مِنَ العَمَلِ.



الخلُّ مُطَهِّرٌ طَبِيعِيٌّ



الخلُّ مادَّةٌ طَبِيعِيَّةٌ تُسْتَخْدَمُ فِي تَنْظِيفِ الْأَسْطُحِ دَاخِلِ الْمَنْزِلِ، وَمِنْ أَبْرَزِ أَنْوَاعِهِ: الْخَلُّ الْأَبْيَضُ الْمَصْنُوعُ مِنَ الدَّرَّةِ أَوْ قَصَبِ السُّكَّرِ، وَخَلُّ التُّفَّاحِ. يَحْتَوِي الْخَلُّ عَلَى حِمَاضٍ خَاصٍّ يُسَمَّى حِمَاضَ الْأَسِيتِكِ، الَّذِي يُسَاعِدُ عَلَى الْقَضَاءِ عَلَى أَنْوَاعٍ كَثِيرَةٍ مِنَ الْجَرَاثِمِ؛ لِذَا يُسْتَخْدَمُ الْخَلُّ لِتَنْظِيفِ الطَّاوِلَاتِ وَأَدْوَاتِ الْمَطْبَخِ؛ لِأَنَّهُ آمِنٌ وَغَيْرُ سَامٍّ مِثْلَ الْمَوَادِّ الْكِيمِيَاءِيَّةِ الْقَوِيَّةِ. إِضَافَةً إِلَى ذَلِكَ يُسَهِّمُ الْخَلُّ فِي إِزَالَةِ الرِّوَائِحِ الْكَرِيهَةِ، وَتَنْظِيفِ الدُّهُونِ وَالْبُقَعِ.



يُعدُّ الإِسْتِخْدَامُ السَّلِيمُ لِلْمُطَهَّرَاتِ وَالْمُعَقِّمَاتِ أَمْرًا بَالِغَ الأَهْمِيَّةِ فِي تَعْزِيزِ الصِّحَّةِ العَامَّةِ، فَهُمَا أَدَاتَانِ فَعَالَتَانِ لِلْحَدِّ مِنْ انْتِشَارِ الأَمْرَاضِ، فَالْمُطَهَّرَاتُ تُسَهِّمُ فِي تَقْطِيلِ كَمِّيَّةِ الجَرَائِمِ المَوْجُودَةِ عَلَى الأَسْطِحِ، فِي حِينِ تَضَمَّنُ المُعَقِّمَاتُ القِضَاءَ الكَامِلَ عَلَيْهَا، وَبِهَذَا الإِسْتِخْدَامِ المُعْتَدِلِ وَالمَدْرُوسِ تَتَحَقَّقُ حِمَايَةُ الأَفْرَادِ، وَتُعَزَّزُ صِحَّةُ المُجْتَمَعِ كَامِلًا.



1. **الفكرة الرئيسية:** أَوْضِحْ أَهْمِيَّةَ اسْتِخْدَامِ المُطَهَّرَاتِ وَالْمُعَقِّمَاتِ فِي المَنْزِلِ.
2. ما الفَرْقُ بَيْنَ التَّطْهِيرِ وَالتَّعْزِيمِ؟
3. **أفسر:** يَجِبُ أَنْ يُتْرَكَ المُطَهِّرُ عَلَى السَّطْحِ مُدَّةً مُعَيَّنَةً تُسَمَّى مُدَّةَ التَّلَامُسِ.
4. **أصنّف** كَلَّا مِمَّا يَأْتِي إِلَى مُطَهَّرَاتٍ أَوْ مُعَقِّمَاتٍ:
- جُلُّ مُعَقِّمِ اليَدَيْنِ ، الكَلُورُ المُخَفَّفُ، الأَجْهَزةُ الَّتِي تَعْمَلُ بِالبُخَارِ.
5. **أستنتج** كَيْفَ اسْتِخْدَامِ المُطَهَّرَاتِ وَالْمُعَقِّمَاتِ فِي المَنْزِلِ بِطَرِيقَةٍ آمِنَةٍ.

وَجِبَةُ غِذَائِيَّةٌ صَحِيَّةٌ

أَتَهَيَّأُ

- ◆ هَلْ تَنَاوَلْتُ وَجِبَةَ الْفَطُورِ لِهَذَا الْيَوْمِ؟
- ◆ هَلْ كَانَ طَعَامِي مُتَنَوِّعًا أَمْ اعْتَمَدْتُ عَلَى نَوْعٍ وَاحِدٍ فَقَطْ؟
- ◆ كَيْفَ يُؤَثِّرُ الْغِذَاءُ فِي صِحَّتِي وَنَشَاطِيي الْيَوْمِيِّ؟

أَسْتَكْشِفُ

أَتَأَمَّلُ الصُّورَةَ الْآتِيَةَ، ثُمَّ أُجِيبُ عَمَّا يَلِيهَا:



- ما أنواع الأَطْعَمَةِ الَّتِي أَرَاهَا فِي الصُّورَةِ؟
- هَلْ تَزُوْدُنَا هَذِهِ الْأَنْوَاعُ بِالْفَوَائِدِ نَفْسِهَا؟
- أَخْتَارُ نَوْعًا مِنْ الطَّعَامِ فِي الصُّورَةِ، وَأَتَحَدَّثُ عَنْ فَائِدَتِهِ لِجِسْمِي.

الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ

- تُسَهِّمُ التَّغْذِيَةُ السَّلِيمَةُ فِي نُمُوِّ جِسْمِ الْإِنْسَانِ بِشَكْلِ صَحِيٍّ، وَتَعْزِيزِ قُوَّتِهِ وَنَشَاطِهِ، وَتَقْوِيَةِ مَنَاعَتِهِ لِمُقَاوَمَةِ الْأَمْرَاضِ.

ماذا سَأَتَعَلَّمُ؟

- تَعْرِفُ الْعُنَاصِرَ وَالْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ.
- تَصْنِيفُ الْأَغْذِيَّةِ إِلَى مَجْمُوعَاتِهَا الْغِذَائِيَّةِ الَّتِي تَنْتَمِي إِلَيْهَا.
- تَجْهِيْزُ وَجِبَةٍ غِذَائِيَّةٍ صَحِيَّةٍ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.

المَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ

- العُنْصُرُ الْغِذَائِيُّ
Nutritional Component
- المَجْمُوعَةُ الْغِذَائِيَّةُ
Food Group
- الِهْرَمُ الْغِذَائِيُّ
Food Pyramid
- الوَجِبَةُ الْغِذَائِيَّةُ الصَّحِيَّةُ
A healthy Meal

الِقِيَمُ وَالِاتِّجَاهَاتُ

- الوَعْيُ الْغِذَائِيُّ، التَّوَازُنُ، تَحْمُلُ الْمَسْئُورِيَّةِ.

أَسْتَتِجُ أَنَّ الْأَغْذِيَّةَ تُوفِّرُ عَنَاصِرَ غِذَائِيَّةً مُتَنَوِّعَةً يَحْتَاجُ إِلَيْهَا الْجِسْمُ، وَيُمْكِنُ تَصْنِيفُهَا كَالآتِي:

- 1 **الكربوهيدرات**، مثل الأرز والخبز، وتزود الجسم بالطاقة.
- 2 **البروتينات**، مثل اللحوم والبيض، وتساعد على النمو وبناء العضلات.
- 3 **الفيتامينات**، مثل الخضراوات والفواكه، وتقوي المناعة وتحمي من الأمراض.
- 4 **الدهون**، مثل زيت الزيتون، وتزود الجسم بالطاقة، وتساعد على امتصاص الفيتامينات.
- 5 **المعادن**، مثل الألبان الغنية بالكالسيوم، واللحوم الغنية بالحديد، والزنك، وغيرها من المعادن الضرورية لبناء العمليات وتنظيمها داخل الجسم.
- 6 **الماء**: يحافظ على حرارة الجسم، ويساعد في عملية الهضم.

أقرأ وتعلم

أولاً: المجموعات الغذائية الأساسية

يحتاج الجسم إلى أنواع مختلفة من الطعام كي يعمل بشكل سليم؛ لذا قسم الغذاء إلى ست مجموعات غذائية رئيسية، ولكل مجموعة دورها في بناء الجسم والمحافظة على صحته، كما يوضحها الجدول الآتي.

الجدول (1): المجموعات الغذائية الرئيسية.

ملاحظات مفيدة	الصورة الدالة عليها	وظيفتها في الجسم	المجموعة الغذائية
يفضل تناول الحبوب الكاملة؛ لاحتوائها على الألياف.		تزوّد الجسم بالطاقة اللازمة للحركة والتركيز.	1 النشويات والحبوب الكاملة
يفضل تناولها طازجة، ويمكن شرب عصائرها، مع الحرص على تجنب العصائر المحلاة.		غنية بالفيتامينات والمعادن، وتقوي المناعة.	2 الفواكه

ملاحظات مفيدة	الصورة الدالة عليها	وظيفةها في الجسم	المجموعة الغذائية
يُنصَحُ باختيار خضراوات متعدّدة الألوان يوميًا؛ لأنّ كل لونٍ منها يحتوي على أنواعٍ مختلفةٍ من الفيتامينات.		تُعزِّزُ صحّةَ الجسم، وتحميه من الأمراض.	3 الخضراوات
يُنصَحُ بالتوازن بين البروتين الحيواني (كاللحوم) والنباتي (كالعدس)؛ لأنّ كل نوعٍ منها يحتوي على فوائدٍ مختلفةٍ، والجسم يحتاج إليهما معًا؛ ليبقى قويًا وصحيًا.		تبني العضلات، وترمم خلايا الجسم.	4 اللحوم والبيض والبقوليات
الحرص على تناول أنواعٍ مختلفةٍ، مثل: الحليب، واللبن (الزبادي)، والأجبان؛ للحصول على أقصى فائدةٍ غذائيةٍ.		يوفر البروتينات والمعادن والفيتامينات الضرورية لنمو الجسم وتقوية العظام.	5 الحليب ومنتجاته
الحرص على تناول الدهون الصحية، والإبتعاد عن الدهون الضارة التي تُستخدم عدّة مرّات في تصنيع الأطعمة.		تزوّد الجسم بالطاقة، وتساعد على امتصاص الفيتامينات.	6 الدهون والزيوت

✓ اتّحقّق

أذكر اسمي مجموعتين غذائيتين، وأعطي مثالًا واحدًا على كلّ منهما.

الموادُّ والأدواتُ: قلمٌ، ممحاةٌ.

خطواتُ النشاط:

- أقرأ الأَلْغَازَ الوارِدَةَ في العَمودِ الأوَّلِ مِنَ الجَدولِ (2) بِدِقَّةٍ.
 - أَحَدِّدُ العُنْصُرَ الْغِذَائِيَّ لِكُلِّ لُغْزٍ.
 - أَناقِشُ إجاباتي مَعَ أَفرادِ مَجْموعتي.
 - أَدوِّنُ الحُلُولَ في العَمودِ الثَّانِي مُقابِلَ كُلِّ لُغْزٍ.
 - يُراجِعُ المُعَلِّمُ / المُعَلِّمَةُ الإجاباتِ، وَيُعَلِّنُ المَجْموعَةَ الفائِزَةَ.
- الجَدولُ (2): أَلْغَازُ العُنْصُرِ الْغِذَائِيَّةِ.

العُنْصُرُ الْغِذَائِيُّ	اللُّغْزُ
	1 أنا صديقُ العَضَلاتِ والنُّمُوِّ، أَقوِّي الجِسْمَ، وَأَساعِدُ عَلى بِنائِهِ، وَأَنَا مَوْجودٌ في الدَّجَاجِ وَالبيَضِ.
	2 أنا طاقَةُ الحَرَكَةِ وَالمرَحِ وَاللَّعِبِ، وَأَسْكُنُ في الحُبْزِ وَالأَرزِ.
	3 أنا حارِسُ صِحَّةِ الجِسْمِ، أَبْعِدُ عَنْهُ الأَمْرَاضَ، أَعيشُ في الفَوَاكِهِ وَالخَضراواتِ المُلوَّنةِ.

المواد والأدوات: قلم، ممحاة.

خطوات العمل:

- أتعاون مع مجموعتي على تأمل صور الأغذية الواردة في الجدول الآتي.
- نحدد العنصر الغذائي الذي يتميز به نوع الغذاء ونُدونه في العمود الثاني.
- نصنف نوع الغذاء ضمن المجموعة الغذائية المناسبة، ونكتب اسمها في العمود الثالث.
- نعرض ما نتوصل إليه أمام المجموعات الأخرى.

الجدول (3): العناصر والمجموعات الغذائية.

الرقم	صورة الغذاء	العنصر الغذائي الغني به	المجموعة الغذائية التي ينتمي لها
1			
2			
3			

الرَّقْمُ	صورةُ الغِذاءِ	العُنْصُرُ الغِذائِيُّ الغَنِيُّ بِهِ	المَجْموعَةُ الغِذائِيَّةُ الَّتِي يَنْتَمِي لَهَا
4			
5			
6			

ثانياً: الهرمُ الغِذائِيُّ

الهرمُ الغِذائِيُّ يُمَثِّلُ النِّظامَ الغِذائِيَّ الصَّحِيَّ المُتَوَازِنَ، وَيُظْهِرُ الكَمِّيَّاتِ المُناسِبَةَ مِنْ كُلِّ مَجْموعَةٍ غِذائِيَّةٍ؛ لِضَمَانِ حُصولِ الجِسمِ على حاجتِهِ مِنَ العِناصِرِ الغِذائِيَّةِ، وَمُكوِّناتِهِ:

1 (قاعدةُ الهرمِ): الحُبوبُ (الكربوهيدراتُ):

تُشكِّلُ الجُزءَ الأكبرَ مِنَ الغِذاءِ اليَومِيِّ.

2 (الطبقةُ الثانيةُ): الخَضراواتُ وَالفواكِهُ:

مَصْدَرٌ غَنِيٌّ بِالفيْتامِيناتِ وَالْمعادِنِ وَالأليافِ.



3 **الطبقة الثالثة:** البروتين (اللحوم والبقوليات) والحليب ومنتجاته: تُؤكل بكميات معتدلة.

4 **قمة الهرم:** الدهون والزيوت والحلويات: يُفضل تناولها بكميات قليلة؛ لاحتوائها على سُعرات حرارية عالية قد تُسبب في زيادة الوزن، وتُسبب مشكلات صحية عند تناولها بكميات زائدة.

ثالثًا: وجبة غذائية صحية



عند إعداد وجبة غذائية صحية، يُراعى ما يأتي:

1 اختيار صنف أو أكثر من كل مجموعة غذائية رئيسية، وهي: الحبوب الكاملة، والبروتينات، والخضروات، والفواكه، والحليب ومنتجاته.

2 تحقيق التوازن في الكميات بين المجموعات المختلفة.

3 تقليل المكونات الصارّة، مثل: الدهون المشبعة، والسكريات.

يُسهم ذلك كله في:
♦ الوقاية من السمنة.

♦ تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل: السكري، وأمراض القلب.

♦ تزويد الجسم بجميع احتياجاته الغذائية بشكل متكامل.

الدهون المشبعة: هي دهون تكون صلبة في درجة حرارة الغرفة، مثل الزبدة ودهن اللحم، ويؤدي الإكثار منها إلى الإضرار بصحة القلب. الدهون غير المشبعة: هي دهون تكون سائلة في درجة حرارة الغرفة، مثل زيت الزيتون وزيت الذرة، وتُسهم في الحفاظ على صحة القلب.



أَسْتَخْدِمُ رَمَزَ الْإِسْتِجَابَةِ السَّرِيعَةِ الْمُجَاوِرَ؛ لِأَشَاهِدَ مَقْطَعًا مَرِيئًا (فيديو) حَوْلَ إِعْدَادِ وَجِبَةِ إِفْطَارٍ صَحِيَّةٍ.

إِعْدَادُ وَجِبَةِ إِفْطَارٍ صَحِيَّةٍ فِي مَشْغَلِ التَّرْبِيَةِ الْمِهْنِيَّةِ

الْمَوَادُّ وَالْأَدَوَاتُ

- صُحُونٌ بِلَاسْتِيكِيَّةٍ، مَلَاعِقُ بِلَاسْتِيكِيَّةٍ، قُفَّازَاتُ.
- الْمَجْمُوعَةُ الْأُولَى: خُبْزٌ (أَسْمُرٌ مُقَطَّعٌ، تَوَسْتُ).
- الْمَجْمُوعَةُ الثَّانِيَّةُ: خَضِرَاوَاتٌ مُقَطَّعَةٌ عَلَى شَكْلِ شَرَائِحِ الْخِيَارِ وَالْبَنْدُورَةِ.
- الْمَجْمُوعَةُ الثَّلَاثَةُ: فَوَاكِهُ (تُفَّاحٌ مُقَطَّعٌ، مَوْزٌ، بُرْتُقَالٌ).
- الْمَجْمُوعَةُ الرَّابِعَةُ: بَيْضٌ مَسْلُوقٌ مُقَشَّرٌ، وَحَمَّصٌ.
- الْمَجْمُوعَةُ الْخَامِسَةُ: الْحَلِيبُ وَمُنْتَجَاتُهُ (حَلِيبٌ، جُبْنَةٌ).

مُتَطَلِّبَاتُ الصِّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ الْعَامَّةِ:

- اِرْتِدَاءُ قُفَّازَاتٍ صَحِيَّةٍ عِنْدَ التَّعَامُلِ الْمُبَاشِرِ مَعَ الطَّعَامِ.
- الْحِفَاطُ عَلَى مَنَاطِقَةِ الْعَمَلِ نَظِيفَةً، وَمُرْتَبَةً أَثْنَاءَ الْإِعْدَادِ.
- عَدَمُ لَمْسِ الْوَجْهِ أَوْ الشَّعْرِ أَثْنَاءَ اخْتِيَارِ الْأَطْعَمَةِ وَتَنَاوُلِهَا.
- عَلَى الْمُعَلِّمِ/ الْمُعَلِّمَةِ الْإِسْتِنْفَاسُ مُسَبِّقًا عَنِ أَيِّ تَحَسُّسٍ غِذَائِيٍّ لَدَى الطَّلَبَةِ (مِثْلَ حَسَاسِيَّةِ الْأَلْبَانِ وَالْبَيْضِ)؛ لِتَجَنُّبِ الْمُكُونَاتِ الَّتِي قَدْ تُسَبِّبُ لَهُمُ الضَّرَرَ.

خُطُواتُ الْعَمَلِ:

- 1 يُقَسِّمُ الْمُعَلِّمُ/ الْمُعَلِّمَةُ الطَّلَبَةَ فِي مَجْمُوعَاتٍ صَغِيرَةٍ.
- 2 تُخَطِّطُ كُلُّ مَجْمُوعَةٍ وَجِبَةَ إِفْطَارٍ صَحِيَّةٍ بِاسْتِخْدَامِ الْمُكُونَاتِ الْمُتَوَفَّرَةِ، مَعَ مُرَاعَاةِ التَّنَوُّعِ الْغِذَائِيِّ.

3 تُوضِّحُ كُلُّ مَجْمُوعَةٍ أَسْبَابَ اخْتِيَارِهَا لِلْمُكُونَاتِ.

4 يُعَلِّقُ الْمُعَلِّمُ / الْمُعَلِّمَةُ عَلَى اخْتِيَارَاتِ الْمَجْمُوعَاتِ، وَيُوجِّهُهَا.

5 تُحَضِّرُ الْمَجْمُوعَاتُ الْأَطْعِمَةَ، وَتُرْتَّبُهَا فِي أَطْبَاقٍ وَفَقَ الْخُطَّةِ، وَتَعْرِضُهَا عَلَى الطَّاوِلَةِ بِشَكْلِ مُنَسَّقٍ.

6 يَتَنَاوَلُ الطَّلَبَةُ وَجِبَاتِهِمُ الصَّحِيَّةَ الَّتِي أَعَدَّوْهَا بِأَنْفُسِهِمْ.

7 يُحَافِظُ الطَّلَبَةُ عَلَى نِظَافَةِ الْمَكَانِ بَعْدَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ.

8 يَخْلَعُ الطَّلَبَةُ الْقَفَازَاتِ، وَيَغْسِلُونَ أَيْدِيَهُمْ جَيِّدًا بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ.





الماء

الماء عنصرٌ غذائيٌّ أساسيٌّ وضروريٌّ لجميعِ العمليَّاتِ الحيويَّةِ في الجسمِ؛ إذ يُسهمُ في تنظيمِ الحرارة، وتحسينِ التركيزِ، وتقليلِ التعبِ، ودعمِ وظائفِ الكليتينِ والدَّورةِ الدَّمويَّةِ في التخلُّصِ مِنَ الفضلاتِ.

تتفاوتُ حاجةُ الجسمِ إلى الماءِ حسبَ العُمُرِ، والنَّشاطِ البدنيِّ، والظُّروفِ المناخيَّةِ، وتُستمدُّ هذهُ الحاجةُ مِنْ مصادِرَ متعدِّدةٍ تشملُ الماءَ الصافيَّ، والأطعمةَ الغنيَّةَ بالماءِ، والمشروباتِ الصحيَّةِ.

الرَّبطُ معِ الصِّحةِ



تُعَدُّ معرفةُ المجموعاتِ الغذائيَّةِ أساسًا مهمًّا في التَّخطيطِ لوجبةٍ صحيَّةِ، إذ تُساعدُ على تحقيقِ التوازنِ الغذائيِّ وتلبيةِ احتياجاتِ الجسمِ. وتسهِّلُ اختيارَ الأطعمةِ وتوزيعها بشكلٍ مُتنوعٍ، ممَّا يُسهمُ في الوقايةِ مِنَ الأمراضِ وتعزيزِ الصِّحةِ العامَّةِ.



1. **الفكرة الرئيسية:** ما العناصر الغذائية الضرورية للإنسان؟
2. أضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي:
 - (1) الطَّعَامُ الَّذِي يَتَمَيُّ إِلَى «مَجْمُوعَةِ النَّشَوِيَّاتِ وَالْحُبُوبِ الْكَامِلَةِ» وَيَمْنَحُ الْجِسْمَ طَاقَةً لِلْعِبِّ وَالتَّعَلُّمِ، هُوَ:
 - أ- التُّفَاحُ. ب- الدَّجَاجُ. ج- الحَلِيبُ. د- الأَرُزُّ.
 - (2) المَجْمُوعَةُ الغذائية التي تُسَاعِدُ عَلَى نُمُوِّ الْجِسْمِ وَتَقْوِيَةِ العِظَامِ، هِيَ:
 - أ- الفَوَاكِهُ. ب- الحَلِيبُ وَمُتَّجَاتُهُ.
 - ج- الخَضِرَاوَاتُ. د- الدُّهُونُ وَالزُّيُوتُ.
 - (3) القِسْمُ الَّذِي يُمَثِّلُ الجُزْءَ الأَكْبَرَ فِي الهَرَمِ الغِذَائِيِّ، هُوَ:
 - أ- قِمَّةُ الهَرَمِ (الدُّهُونُ وَالْحَلْوَيَاتُ).
 - ب- الطَّبَقَةُ الثَّلَاثَةُ (البُرُوتِينَاتُ وَالْأَلْبَانُ).
 - ج- الطَّبَقَةُ الثَّانِيَّةُ (الخَضِرَاوَاتُ وَالْفَوَاكِهُ).
 - د- قَاعِدَةُ الهَرَمِ (الحُبُوبُ).
3. أَذْكَرُ نَوْعَيْنِ مِنَ الأَطْعِمَةِ الَّتِي تُعَدُّ مَصْدَرًا جَيِّدًا لِلْكَرْبُوهِيدْرَاتِ.
4. **أفسر:** الماءُ عُنْصُرٌ غِذَائِيٌّ مُهِمٌّ لِجِسْمِ الْإِنْسَانِ.
5. أَشْرَحُ سَبَبَ عَدِّ التَّنَوُّعِ فِي الغِذَاءِ مُهِمًّا لِلْحِفَافِظِ عَلَى صِحَّةِ الْجِسْمِ، بِالِاسْتِفَادَةِ مِمَّا تَعَلَّمْتُهُ عَنِ العُنْصُرِ وَالْمَجْمُوعَاتِ الغِذَائِيَّةِ.

التَّوجِيهُ وَالْإِرْشَادُ الْمِهْنِيُّ:



تُعَدُّ مَهَنُ التَّعْقِيمِ وَالتَّطْهِيرِ مِنَ الْمَجَالَاتِ الْحَيَوِيَّةِ الْمُتَنَامِيَّةِ؛ لِمَا لَهَا مِنْ دَوْرٍ مُبَاشِرٍ فِي الْوَقَايَةِ الصَّحِّيَّةِ. وَتَشْمَلُ وَظَائِفَ تَقْنِيَّةً، مِثْلَ: أَحْصَائِي التَّعْقِيمِ، وَمَهَامَ بَحْثِيَّةٍ فِي تَطْوِيرِ الْمُطَهَّرَاتِ، وَأَدْوَارًا رَقَابِيَّةً لِضَمَانِ جَوْدَةِ الْمُتُنَجَّاتِ وَفَقَ الْمَعَايِيرِ الصَّحِّيَّةِ.

مَشْرُوعِي:



أَتَعَاوَنُ مَعَ مَجْمُوعَتِي عَلَى إِعْدَادِ وَسَائِلِ تَعْلِيمِيَّةٍ حَوْلَ الْمُطَهَّرَاتِ وَالْمُعَقِّمَاتِ الْمَنْزِلِيَّةِ، لِلْمُشَارَكَةِ فِي الْمَعْرَاضِ الصَّحِّيِّ لِلْمَدْرَسَةِ؛ بِهَدَفِ زِيَادَةِ الْوَعْيِ بِأَهْمِيَّةِ النَّظَافَةِ وَالصَّحَّةِ.

الْمُسَابَقَةُ الْمِهْنِيَّةُ:



أُشَارِكُ مَجْمُوعَتِي، بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي، إِعْدَادَ نَشْرَةِ تَوْعِيَّةٍ حَوْلَ الْغِذَاءِ الصَّحِّيِّ، مَعَ مُرَاعَاةِ شُرُوطِ الْمُسَابَقَةِ الَّتِي تَشْمَلُ: صِحَّةَ الْمَعْلُومَاتِ وَدِقَّتَهَا، وَالتَّرْتِيبَ وَالتَّنْظِيمَ الْجَيِّدَ لِلْمَعْلُومَاتِ، وَجَمَالَ الْعَمَلِ.

رِيَادَةُ الْأَعْمَالِ

4



رِيَادَةُ الْأَعْمَالِ هِيَ الْقُدْرَةُ عَلَى التَّفْكِيرِ فِي أَفْكَارٍ جَدِيدَةٍ وَمُمَيَّزَةٍ، وَتَحْوِيلِهَا إِلَى مَشَارِيعَ نَاجِحَةٍ تُسَهِّمُ فِي تَطْوِيرِ الْمُجْتَمَعِ.



الفِئْرَةُ
العَامَّةُ

قائمة الدروس:

الدرس (1): دورة المشروع الريادي.



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ

دَوْرَةُ الْمَشْرُوعِ الرَّيَادِيِّ هِيَ سُلْسِلَةٌ مِنَ الْخُطُواتِ الَّتِي يَمُرُّ بِهَا أَيُّ مَشْرُوعٍ، تَبْدَأُ مِنَ التَّفْكِيرِ فِي الْفِكرَةِ، ثُمَّ التَّخْطِيطِ لَهَا، ثُمَّ تَنْفِيزِهَا، وَأَخِيرًا تَقْيِيمِهَا لِمَعْرِفَةِ مَدَى نَجَاحِهَا.

مَاذَا سَنَتَعَلَّمُ؟

- تَوْظِيفُ فِكرَةِ مَشْرُوعٍ رِيَادِيٍّ.
- تَحْدِيدُ دَوْرَةِ الْمَشْرُوعِ الرَّيَادِيٍّ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ

- رِيَادَةُ الْأَعْمَالِ
- Entrepreneurship
- التَّخْطِيطُ
- Planning
- دَوْرَةُ الْمَشْرُوعِ
- Project Cycle

الْقِيَمُ وَاللِّتِّجَاهَاتُ

- الشَّغْفُ وَالْمُثَابَرَةُ، الْعَمَلُ الْجَمَاعِيُّ، الْإِيجَابِيَّةُ.



♦ هَلْ فَكَّرْتُ يَوْمًا فِي أَنَّ الزَّيْنَةَ الصَّغِيرَةَ عَلَى بَابِ الثَّلَاجَةِ يُمَكِّنُ أَنْ تَتَحَوَّلَ إِلَى مَشْرُوعٍ نَاجِحٍ؟ مَا الَّذِي يَجْعَلُهَا مُمَيَّزَةً؟



مَرَاكِلُ الْمَشْرُوعِ

أَتَأَمَّلُ الصُّورَةَ الْأَيُّمَةَ، ثُمَّ أُجِيبُ عَمَّا يَلِيهَا:



◆ ما الخُطوةُ الأولى لِلْبَدْءِ فِي الْمَشْرُوعِ؟



دَوْرَةُ الْمَشْرُوعِ الرَّيَادِيِّ

كُلُّ مَشْرُوعٍ نَاجِحٍ يَبْدَأُ بِفِكْرَةٍ مُمَيَّزَةٍ، ثُمَّ التَّخْطِيطِ لَهَا، وَتَنْفِيزِهَا، وَتَسْوِيقِهَا بِطَرِيقَةٍ جَادِبَةٍ، وَأَخِيرًا تَقْيِيمِهَا لِمَعْرِفَةِ مَدَى نَجَاحِهَا وَرِضَا الْأَخْرَيْنَ عَنْهَا.

الْمَوَادُّ وَالْأَدَوَاتُ: وَرَقٌ أَبْيَضٌ، أَقْلَامٌ، مِمْحَاةٌ.

خُطَوَاتُ الْعَمَلِ:

- 1 يُقَسِّمُ الْمُعَلِّمُ / الْمُعَلِّمَةُ الصَّفَّ فِي مَجْمُوعَاتٍ.
- 2 تُعْطَى كُلُّ مَجْمُوعَةٍ بِطَاقَةٍ مِنْ بَطَاقَاتِ دَوْرَةِ الْمَشْرُوعِ.

اكتشاف الكنز (مرحلة الفكرة): ما الكنز الذي أريد الوصول إليه؟

خريطة الطريق (مرحلة التخطيط): ماذا أحتاج لتنفيذ المشروع؟ من سيساعدني؟ ما المدة التي أحتاج إليها؟ كم أحتاج من المال؟

رحلة العمل (مرحلة التنفيذ): يبدأ العمل على صنع المنتج أو إنشاء الخدمة.

عرض الكنز (مرحلة التسويق / التقديم): كيف أفنع الآخرين بالمنتج؟

درس من المغامرة (مرحلة التقييم): ماذا تعلمت؟

- 2 تُرْتَبُ الْمَجْمُوعَاتُ مَرَاكِلَ الْمَشْرُوعِ وَفَقَّ تَسْلُسُلِهَا الصَّحِيحِ، وَتَرْتِبُ كُلَّ مَرَحَلَةٍ بِمِثَالٍ عَمَلِيٍّ يُمَكِّنُ تَطْبِيقَهُ.

مثال توضيحي

- الفكرة ← بيع مغناطيسٍ للثلاجة.
- التخطيط ← اختيار أشكالٍ متنوعةٍ ومميّزة.
- التنفيد ← إعداد تعليقاتٍ للمغناطيسٍ وبيعها.
- التسويق ← تصميم إعلانٍ إلكترونيّ.
- التقييم ← أ- نَسألُ الزبائن: هل أعجبكم المنتج؟
ب- نَسألُ أنفسنا: هل كان الربح جيّدًا؟

• تعرّض كلُّ مجموعةٍ مثلاً توضيحياً على دورة المشروع الخاص بها أمام المجموعات الأخرى، بإشراف المعلم / المعلمة.

ألاحظ عن طريق النشاط السابق مراحل دورة المشروع الرياديّ.

✓ اتّحقّق

أعرّض دورة المشروع الرياديّ.

◆ **استنتج** أنّ دورة المشروع تبدأ بفكرة، وتنتهي بالتنفيذ والتقييم.

الأنباء والتوسّع



دعم المشاريع الرياديّة



مؤسسة وليّ العهد
Crown Prince Foundation

يولي سؤو وليّ العهد الأمير الحسين بن عبد الله الثاني اهتماماً كبيراً بالشباب، ويحرص على دعمهم وتشجيعهم على الابتكار والإبداع، وذلك برعاية المبادرات الرياديّة والمشاريع الصغيرة التي تسهم في دفع عجلة التنمية الإقتصاديّة وتوفير فرص العمل.



يَحْتَاجُ التَّخْطِيطُ فِي مَرَاكِجِ دَوْرَةِ الْمَشْرُوعِ إِلَى عَمَلِيَّاتٍ حِسَابِيَّةٍ؛ لِتَحْدِيدِ تَكْلِفَةِ الْمَشْرُوعِ وَأَرْبَاحِهِ.

التَّقْوِيمُ



1. **الفكرة الرئيسية:** أَوْضِّحْ مَرَاكِجَ دَوْرَةِ الْمَشْرُوعِ بِاسْتِخْدَامِ الْمُخَطَّطِ الْآتِي:



2. **أفسر:** ما أهميَّةُ تَقْيِيمِ الْمَشْرُوعِ فِي الْمَرَاكِجِ النَّهَائِيَّةِ؟

3. أَضَعْ دَائِرَةً حَوْلَ رَمْزِ الْإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ فِي مَا يَأْتِي:

• التَّرتِيبُ الصَّحِيحُ لِمَرَاكِجِ دَوْرَةِ الْمَشْرُوعِ:

أ- الفكرة، التَّخْطِيطُ، التَّنْفِيزُ، التَّسْوِيقُ، التَّقْيِيمُ.

ب- التَّخْطِيطُ، الفكرة، التَّنْفِيزُ، التَّسْوِيقُ، التَّقْيِيمُ.

ج- التَّنْفِيزُ، الفكرة، التَّخْطِيطُ، التَّسْوِيقُ، التَّقْيِيمُ.

د- التَّسْوِيقُ، الفكرة، التَّخْطِيطُ، التَّنْفِيزُ، التَّقْيِيمُ.

التَّوجِيهَ وَالْإِرشَادَ الْمِهْنِيَّ:

أَطْلَقَتْ وَزَارَةُ التَّرْبِيَةِ وَالتَّعْلِيمِ ضَمْنَ مَسَارِ التَّعْلِيمِ الْمِهْنِيَّ وَالتَّقْنِيَّ بِرَامَجٍ تَهْدِفُ إِلَى تَمْكِينِ الطَّلَبَةِ لِیُصْبِحُوا مُؤَهَّلِينَ لِسُوقِ الْعَمَلِ، وَالْحَدُّ مِنَ الْبَطَالَةِ، وَتَحْسِينِ مُسْتَوَى الدَّخْلِ، عَنْ طَرِيقِ تَخَصُّصَاتٍ مُتَنَوِّعَةٍ تُسَاعِدُهُمْ عَلَى بِنَاءِ مَشَارِيعِهِمُ الْخَاصَّةِ، وَتُعَزِّزُ فُرْصَهُمْ فِي رِيَادَةِ الْأَعْمَالِ.



مَشْرُوعِي:

تَعَاوَنُ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي عَلَى تَنْفِيذِ مَشْرُوعِ رِيَادِيٍّ عَنْ طَرِيقِ إِنْشَاءِ أَعْمَالٍ وَحِرْفٍ يَدَوِيَّةٍ أَوْ إِكْسِسُورَاتٍ، ثُمَّ نَعْرِضُهَا فِي الْمَعْرَاضِ الْمَدْرَسِيَّةِ.



الْمُسَابَقَةُ الْمِهْنِيَّةُ:

أَشَارِكُ فِي إِحْدَى الْمُسَابَقَاتِ الَّتِي تُعْنَى بِالْمَشَارِيعِ الرَّيَادِيَّةِ الَّتِي تُسَهِّمُ فِي الْمُحَافَظَةِ عَلَى بِيئَةِ مَدْرَسِيَّةٍ أَمْنَةٍ وَفَاعِلَةٍ لِلتَّعَلُّمِ.



السَّلَامَةُ وَالصَّحَّةُ وَالْبَيْتَةُ

5



يُسَاعِدُ نَشْرُ الْوَعْيِ بِطُرُقِ الْوَقَايَةِ مِنَ الْمُسْكَلَاتِ الصَّحِّيَّةِ الشَّائِعَةِ،
وَبِأَسَالِبِ التَّعَامُلِ الْأَمِنِ مَعَ الْأَدْوِيَةِ فِي حِمَايَةِ صِحَّةِ الْأَفْرَادِ وَتَوْفِيرِ بِيئَةٍ
صَحِّيَّةٍ وَأَمْنَةٍ وَسَلِيمَةٍ.



الفِخْرَةُ
الْعَامَّةُ

قائمة الدروس:

الدرس (1): طرق الوقاية من المشكلات الصحية.

الدرس (2): التعامل مع الأدوية في المنزل.

أَتَهَيَّأُ



سامي طفلاً يَهْتَمُّ بِصِحَّتِهِ جَيِّدًا، يَبْدَأُ يَوْمَهُ كُلَّ صَبَاحٍ بِتَنْظِيفِ
أَسْنَانِهِ قَبْلَ الدَّهَابِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ، وَيَتَنَاوَلُ طَعَامًا صِحِّيًّا
يُفِيدُ جِسْمَهُ، وَيَفْضِلُ هَذِهِ الْعَادَاتِ الْجَيِّدَةَ لَا يَشْعُرُ سَامِي
بِأَيِّ أَلَمٍ فِي أَسْنَانِهِ، وَعِنْدَمَا زَارَ عِيَادَةَ الْأَسْنَانِ، أُعْجِبَ
الطَّيِّبُ بِنِظَافَةِ أَسْنَانِهِ وَسَلَامَتِهَا، وَأَثْنَى عَلَى اهْتِمَامِهِ بِهَا.

◆ كَيْفَ أَقِيمُ سُلُوكَ سَامِي فِي الْعِنَايَةِ بِصِحَّةِ أَسْنَانِهِ؟

◆ مَاذَا يُمَكِّنُ أَنْ يَحْصُلَ لَوْ أَهْمَلَ سَامِي تَنْظِيفَ أَسْنَانِهِ؟

الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ

■ يُسَهِّمُ اتِّبَاعُ أُسَالِبِ الْوَقَايَةِ
وَالسُّلُوكَاتِ الصَّحِيَّةِ فِي حِمَايَةِ
الجِسْمِ مِنَ الْأَمْرَاضِ الشَّائِعَةِ.

ماذا سَأَتَعَلَّمُ؟

■ تَعْرِفُ مَفْهُومَ الْمَشْكِلاتِ الصَّحِيَّةِ.
■ تَعْرِفُ طُرُقَ الْوَقَايَةِ مِنْ
الْمَشْكِلاتِ الصَّحِيَّةِ.

المَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ

■ الْمَشْكِلاتُ الصَّحِيَّةُ

Health Problems

الْقِيَمُ وَالِاتِّجَاهَاتُ

■ الْوَعْيُ الصَّحِّيُّ، الْإِعْتِدَالُ فِي
تَنَاوُلِ الْأَطْعَمَةِ، الْوَقَايَةُ خَيْرٌ مِنْ
العِلاجِ.



مَفْهُومُ الْمُسْكَلَاتِ الصَّحِيَّةِ

نَشَاطٌ 1

خُطُواتُ تَنْفِيذِ النِّشَاطِ:

1 يُحَضِّرُ الْمُعَلِّمُ / الْمُعَلِّمَةُ بِطَاقَاتٍ لِحَالَاتٍ صَحِيَّةٍ، مِثْلَ:



2 يُقَسِّمُ الْمُعَلِّمُ / الْمُعَلِّمَةُ الطَّلَبَةَ فِي مَجْمُوعَاتٍ.

3 يُوزِعُ الْمُعَلِّمُ / الْمُعَلِّمَةُ الْحَالَاتِ الصَّحِيَّةَ عَلَى الْمَجْمُوعَاتِ.

4 يَطْلُبُ الْمُعَلِّمُ / الْمُعَلِّمَةُ إِلَى الطَّلَبَةِ الْإِجَابَةَ عَمَّا يَأْتِي:

• هَلْ هَذَا السُّلُوكُ صَحِيحٌ أَمْ غَيْرُ صَحِيحٍ؟

• مَاذَا يُمَكِّنُ أَنْ يَنْتِجَ عَنِ هَذَا السُّلُوكِ؟

• مَا الْمَقْصُودُ بِالْمُسْكَلَةِ الصَّحِيَّةِ؟

5 تَعْرِضُ كُلَّ مَجْمُوعَةٍ حَالَتَهَا أَمَامَ الصَّفِّ، وَتُوضِّحُ النَّتَائِجَ الْمُتَرْتِّبَةَ عَلَيْهَا.

6 يُدِيرُ الْمُعَلِّمُ / الْمُعَلِّمَةُ النِّقَاشَ، وَيَقَدِّمُ التَّغْذِيَةَ الرَّاجِعَةَ اللَّازِمَةَ حَوْلَ مَفْهُومِ الْمُسْكَلَةِ الصَّحِيَّةِ.

◆ **أَسْتَنْتِجُ** أَنَّ الْمُسْكَلَةَ الصَّحِيَّةَ وَضِعُ يُؤَثِّرُ سَلْبًا فِي الْحَالَةِ الْجَسَدِيَّةِ أَوْ النَّفْسِيَّةِ لِلإِنْسَانِ، وَيَمْنَعُهُ

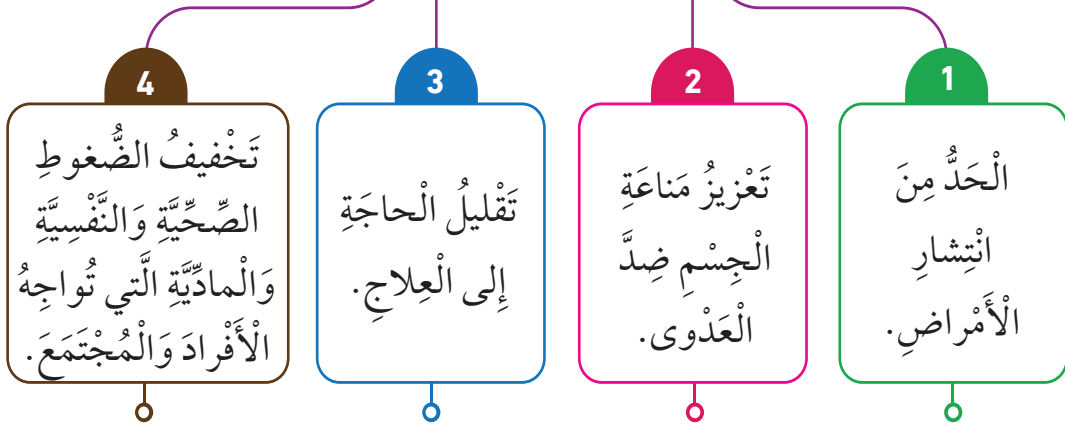
مِنْ أَدَاءِ أَنْشِطَتِهِ الْيَوْمِيَّةِ بِشَكْلِ طَبِيعِيٍّ.



طُرُقُ الْوِقَايَةِ مِنَ الْمُسْكَلَاتِ الصَّحِيَّةِ

تُعَدُّ الْوِقَايَةُ مِنَ الْمُسْكَلَاتِ الصَّحِيَّةِ مِنَ الْقَوَاعِدِ الْمُهَمَّةِ لِلْحِفَاظِ عَلَى حَيَاةٍ سَلِيمَةٍ وَأَمْنَةٍ.



أَهْمِيَّةُ الْوِقَايَةِ مِنَ الْمُسْكَلَاتِ الصَّحِيَّةِ



الجدول (1): طرق الوقاية من المشكلات الصحية.

الصورة	الوصف	الطريقة
	الغذاء هو مصدر الطاقة للجسم، واختيار الأطعمة المفيدة يساعد في الوقاية من الأمراض، مثل: السمنة، والسكري، وأمراض القلب، ويساعد شرب كميات كافية من الماء في الحفاظ على صحة الجسم وتنظيم وظائفه.	1 التغذية الصحية المتوازنة
	الحرص على غسل اليدين بالماء والصابون، والاستحمام المنتظم، وتنظيف السطوح وتعقيمها، يقلل من انتقال الجراثيم والفيروسات، ويحد من خطر الإصابة بالأمراض.	2 النظافة الشخصية والمنزلية

الصورة	الوصف	الطريقة
	<p>ممارسة الرياضة بانتظام، وتجنب الجلوس مُدداً طويلة يُحسّن صحة القلب والأوعية الدموية، ويساعد على التحكم في الوزن، ويقوّي العظام والمفاصل، ويحسن المزاج العام.</p>	<p>3 النشاط البدني</p>
	<p>النوم الجيد يعزز مناعة الجسم، ويحسن التركيز والذاكرة، ويعيد للجسم نشاطه. يحتاج الأطفال في سن المدرسة (6-13 سنة) إلى (9-11) ساعة نوم يومياً.</p>	<p>4 النوم الكافي</p>
	<p>يعد الاسترخاء وممارسة تمارين التنفس العميق من الوسائل المفيدة في تعزيز الصحة النفسية. إن ممارسة الهوايات والأنشطة الممتعة، والحفاظ على التواصل الاجتماعي مع العائلة والأصدقاء/ الصديقات، يسهم في تحسين المزاج والشعور بالراحة. ويوصى بطلب المساعدة عند مواجهة ضغوط نفسية تؤثر في جودة الحياة.</p>	<p>5 الصحة النفسية</p>

الصورة	الوصف	الطريقة
	إجراء الفحوص الطبية الدورية ضروري حتى في حال الشعور بالصحة الجيدة، فهي تساعد على الكشف المبكر عن المشكلات الصحية. إن التزام تعليمات الطبيب/الطبيبة يحمي الإنسان ومن حوله.	6 الفحوص الطبية
	الإمتناع عن التدخين يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة والسرطانات، وتجنب تناول المشروبات الغازية يحافظ على صحة القلب والكليتين، ويخفف من القلق.	7 تجنب العادات الضارة

المشكلات الصحية

نشاط 1

خطوات العمل:

- 1 أشاهد مع زملائي / زميلاتي الصور الآتية التي تظهر سلوكيات غير صحية قد تؤدي إلى مشكلات صحية.
- 2 ناقش مع مجموعتي نوع المشكلات الصحية التي قد تنتج عن هذه السلوكيات، واقترح سلوكيات صحيحة تساعد على الوقاية منها.
- 3 نعرض ما نتوصل إليه أمام معلّمي / معلّمتي والمجموعات الأخرى، ونستمع لملاحظاتهم، ونعدّل إجاباتنا إذا دعت الحاجة إلى ذلك.



(ج)

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



(ب)

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



(أ)

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

التوعية
والتأثير



التدخين السلبي

هُوَ التَّعَرُّضُ لِدُخَانِ السِّجَائِرِ أَوْ مُتَّجَاتِ
التَّبَعِ فِي الْجَوِّ، حَتَّى لَوْ لَمْ يَكُنِ الشَّخْصُ
مُدَخِّنًا بِنَفْسِهِ. هَذَا النَّوْعُ مِنَ التَّدخينِ يُعَدُّ
خَطَرًا كَبِيرًا عَلَى الصِّحَّةِ، إِذْ قَدْ يُؤَدِّي إِلَى

أمراض القلب، ومشكلات في الجهاز التنفسي، ونوبات الربو، خاصة لدى الأطفال
والنساء الحوامل، وهذا يستدعي الابتعاد عن الأماكن التي يُمارس فيها التدخين.



الهَوَاءُ النَّقِيُّ فِي الْمِسَاحَاتِ الْخَضِرَاءِ مَصْدَرٌ طَبِيعِيٌّ لِتَعْزِيزِ الصِّحَّةِ، وَالتَّعَرُّضُ الْمُسْتَمِرُّ لَهُ يُحَسِّنُ صِحَّةَ الْجِهَازِ التَّنَفُّسِيِّ وَيَقَلِّلُ مِنَ التَّوَتُّرِ، وَهَذَا بِدَوْرِهِ يُسَهِّمُ فِي تَقْوِيَةِ الْمَنَاعَةِ، وَيَقَلِّلُ مِنْ خَطَرِ الْإِصَابَةِ بِالْأَمْرَاضِ الْمُزْمِنَةِ، مِثْلِ: ارْتِفَاعِ ضَغْطِ الدَّمِّ، وَأَمْرَاضِ الْقَلْبِ.



1. **الفكرة الرئيسية:** ما أهمية الوقاية من المشكلات الصحية؟

2. أضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي:

(1) يحتاج الطفل (من عمر 6-13) إلى النوم يومياً مدة:

أ- ساعتين. ب- 4-6 ساعات.

ج- 7-8 ساعات. د- 9-11 ساعة.

(2) يترتب على ممارسة الاسترخاء والتنفس العميق:

أ- زيادة التوتر. ب- تعكّر المزاج.

ج- تقليل الضغوط النفسية. د- مشكلات في النوم.

(3) من العادات التي تساعد على تحسين صحة القلب:

أ- الجلوس مدداً طويلة. ب- ممارسة الرياضة بانتظام.

ج- تناول الوجبات السريعة. د- تقليل ساعات النوم.

3. أوضّح مفهوم التدخين السلبي.

4. أذكر ثلاث سلوكيات صحية تساعد على الوقاية من المشكلات الصحية.

5. أفسر ضرورة القيام بإجراء الفحوص الطبية بشكل دوري حتى عند الشعور بالصحة

الجيدة.



أَتَهَيَّأُ

أَتَأَمَّلُ الصُّورَةَ الْآتِيَةَ، ثُمَّ أُجِيبُ عَمَّا يَلِيهَا:



- ماذا أُشَاهِدُ فِي الصُّورَةِ؟
- أَيْنَ تُحَفَظُ هَذِهِ الْأَدْوِيَةُ؟
- هَلْ يَصِحُّ وَضْعُهَا فِي مَكَانٍ قَرِيبٍ مِنْ مُتَنَاوَلِ أَيْدِي الْأَطْفَالِ؟ لِمَاذَا؟

الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ

■ يُسَهِّمُ التَّعَامُلُ الْأَمِنُ مَعَ الْأَدْوِيَةِ فِي الْمَنْزِلِ فِي حِمَايَةِ صِحَّةِ أَفْرَادِ الْأُسْرَةِ، وَذَلِكَ بِتَخْزِينِهَا بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ، وَاسْتِخْدَامِهَا وَفَقَ الْإِرْشَادَاتِ، وَالتَّخْلُصِ السَّلِيمِ مِنَ الْأَدْوِيَةِ مُنْتَهِيَةَ الصَّلَاحِيَّةِ.

مَاذَا سَأَتَعَلَّمُ؟

■ تَعْرِفُ أَهْمِيَّةَ التَّعَامُلِ السَّلِيمِ مَعَ الْأَدْوِيَةِ فِي الْمَنْزِلِ، وَفَقَ قَوَاعِدِ السَّلَامَةِ وَالصِّحَّةِ وَالْبَيْئَةِ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ

■ الْأَدْوِيَةُ Medications

الْقِيَمُ وَاللِّتَّاهَاتُ

■ الْوَعْيُ الصَّحِّيُّ، الصِّحَّةُ وَالسَّلَامَةُ.



أَتَأَمَّلُ الصُّورَةَ الْآتِيَةَ، ثُمَّ أُجِيبُ عَمَّا يَلِيهَا:



يَظْهَرُ فِي الصُّورَةِ هَاشِمٌ وَهُوَ يُعَانِي الزُّكَّامَ وَالْمَا فِي الرَّأْسِ. أَمَامَهُ ثَلَاثُ بَطَاقَاتٍ، وَعَلَيْهِ أَنْ يَخْتَارَ التَّصَرُّفَ الصَّحِيحَ فِي تَعَامُلِهِ مَعَ الدَّوَاءِ:

البِطَاقَةُ (3)

يَتَنَاوَلُ مِلْعَقَتَيْنِ مِنَ الدَّوَاءِ
السَّائِلِ بَدَلًا مِنْ مِلْعَقَةٍ
وَاحِدَةٍ؛ فَذَلِكَ سَيُسَاعِدُهُ
عَلَى الشِّفَاءِ بِسُرْعَةٍ.

البِطَاقَةُ (2)

يَأْخُذُ الدَّوَاءَ مِنْ حَقِيْبَةِ
الأَدْوِيَةِ مُبَاشِرَةً مِنْ دُونِ
اسْتِشَارَةٍ.

البِطَاقَةُ (1)

يَذْهَبُ إِلَى وَالِدَيْهِ
وَيَطْلُبُ مِنْهَا الْمُسَاعَدَةَ.

أُسَاعِدُ هَاشِمًا عَلَى اخْتِيَارِ الْبِطَاقَةِ الَّتِي تَتَضَمَّنُ التَّصَرُّفَ الصَّحِيحَ.



أَهْمِيَّةُ التَّعَامُلِ السَّلِيمِ مَعَ الْأَدْوِيَةِ

تُسَاعِدُنَا الْأَدْوِيَةُ عَلَى الشُّفَاءِ عِنْدَمَا نُصَابُ بِالْمَرَضِ، وَلَكِنَّ اسْتِخْدَامَهَا بِطَرِيقَةٍ غَيْرِ سَلِيمَةٍ قَدْ يُسَبِّبُ لَنَا الضَّرَرَ بَدَلًا مِنْ الْفَائِدَةِ، وَمِنْ أَهَمِّ قَوَاعِدِ التَّعَامُلِ مَعَ الْأَدْوِيَةِ:



قَوَاعِدُ التَّعَامُلِ السَّلِيمِ مَعَ الْأَدْوِيَةِ

نَشَاطٌ 1

- أَتَأَمَّلُ الصُّورَ الْمَعْرُوضَةَ فِي الشَّكْلِ الْآتِي، ثُمَّ أَتَعَاوَنُ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي عَلَى التَّوْفِيقِ بَيْنَ كُلِّ صُورَةٍ وَقَاعِدَةٍ السَّلَامَةِ وَالصِّحَّةِ وَالْبَيْئَةِ عِنْدَ التَّعَامُلِ مَعَ الْأَدْوِيَةِ:

قَوَاعِدُ السَّلَامَةِ وَالصِّحَّةِ وَالْبَيْئَةِ عِنْدَ التَّعَامُلِ مَعَ الْأَدْوِيَةِ	الصُّورَةُ
تَرْتِيبُ صُنْدُوقِ الْإِسْعَافَاتِ الْأَوَّلِيَّةِ؛ لِيَسْهُلَ الْوُصُولُ إِلَيْهَا.	 1
تَنَاوُلُ الْأَدْوِيَةِ بِوَصْفَةِ طَبِيبٍ؛ التَّزَامًا بِتَعْلِيمَاتِ الْإِسْتِشَارَةِ الطَّبِيبِيَّةِ.	 2

قواعد السلامة والصحة والبيئة عند التعامل مع الأدوية	الصورة
توزيع الأدوية في منظم خاص؛ لتسهيل متابعة الجرعات اليومية.	
حفظ الأدوية بعيداً عن متناول أيدي الأطفال؛ حماية لهم.	
التأكد من تاريخ صلاحية الأدوية، والتخلص من الأدوية المنتهية الصلاحية بطريقة آمنة وصحيحة.	

ألاحظُ قواعد السلامة والصحة والبيئة عند التعامل مع الأدوية.

◆ **أستنتجُ** خطورة التعامل غير السليم مع الأدوية.

✓ **أتحققُ**

ما أهميّة اتباع قواعد السلامة والصحة والبيئة عند استخدام الأدوية؟



النَّبَاتَاتُ الطَّبِيبَةُ

تُسَاعِدُ النَّبَاتَاتُ الطَّبِيبَةُ وَالْعِطْرِيَّةُ عَلَى تَعْزِيزِ صِحَّةِ الْإِنْسَانِ، فَهِيَ تُسَهِّمُ فِي تَقْوِيَةِ جِهَازِ الْمَنَاعَةِ، وَتَخْفِيفِ آلامِ الْبَطْنِ وَالْإِنْتِفَاحِ، وَبَعْضُهَا يُسَاعِدُ الْجِسْمَ عَلَى الْإِسْتِرْحَاءِ وَتَقْلِيلِ مِنَ التَّوَتُّرِ وَالْقَلَقِ؛ بِفَضْلِ احْتِوَائِهَا عَلَى زُيُوتِ طَيَّارَةٍ، وَمِنْ هَذِهِ النَّبَاتَاتِ: النَّعْنَاعُ، وَالْمِيرَمِيَّةُ، وَالْيَانِسُونُ، وَالْكَمُونُ، وَهِيَ لَا تُعَدُّ بَدِيلًا تَامًّا عَنِ الطَّبِّ الْحَدِيثِ.

• أَبْحَثْ بِمُسَاعَدَةِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي عَنْ أَنْوَاعِ النَّبَاتَاتِ الطَّبِيبَةِ الَّتِي يُمَكِّنُ زِرَاعَتُهَا فِي حَدِيقَةِ الْمَنْزِلِ، ثُمَّ أُنَاقِشْ مَا اتَّوَصَّلَ إِلَيْهِ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي.



أَصَمُّ بِالرَّسْمِ صُنْدُوقَ إِسْعَافَاتٍ أَوْلِيَّةٍ يَظْهَرُ فِيهِ تَوْزِيعُ الْأَدْوِيَةِ بِشَكْلِ مُنَظَّمٍ.



1. **الفكرة الرئيسية:** أذكر أربعاً من قواعد السلامة والصحة والبيئة عند التعامل مع الأدوية.

2. أضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي:

• جميع ما يأتي يعدُّ من قواعد السلامة والصحة والبيئة عند التعامل مع الأدوية، ما عدا:

أ- تناول الأدوية بوصفة طبيّة.

ب- حفظ الأدوية بعيداً عن متناول أيدي الأطفال.

ج- التأكد من تاريخ صلاحية الأدوية، والتخلص من الأدوية المنتهية صلاحيتها بطريقة آمنة وصحيحة.

د- مشاركة الأدوية مع الآخرين.

3. أضع إشارة (✓) بجانب السلوك الصحيح، وإشارة (✗) بجانب السلوك غير الصحيح في ما يأتي:

أ- شرب شهم ملعقتين من الدواء بدلاً من ملعقة واحدة؛ بهدف التعافي بسرعة. ()

ب- تخزين سلمي الأدوية بطريقة آمنة ومناسبة. ()

ج- يلتزم أصيل جرعات الأدوية المحددة ولا يشاركها مع الآخرين. ()

التوجيه والإرشاد المهني:



يُعنى تَخَصُّصُ الرَّعَايَةِ الصَّحِّيَّةِ وَالْإِجْتِمَاعِيَّةِ ضَمْنَ مَسَارِ التَّعْلِيمِ الْمِهْنِيِّ وَالتَّقْنِيِّ، بِإِعْدَادِ الطَّلَبَةِ وَتَأْهِيلِهِمْ بِالْمَهَارَاتِ وَالْمَعَارِفِ اللَّازِمَةِ لِلْعَمَلِ فِي مَجْمُوعَةٍ مُتَّوَعَةٍ مِنْ الْمَجَالَاتِ، مِنْهَا: دَوْرُ رِعَايَةِ كِبَارِ السِّنِّ، وَالْحَضَانَاتُ، وَرِعَايَةُ الْأَشْخَاصِ ذَوِي الْإِعَاقَةِ، إِضَافَةً إِلَى وَظَائِفِ مُسَانِدَةٍ فِي الْعِيَادَاتِ الطَّبِيَّةِ.

مَشْرُوعِي:



أَتَعَاوَنُ مَعَ مَجْمُوعَتِي عَلَى إِعْدَادِ مُلْصِقٍ تَوْعَوِيٍّ يَحْتَوِي عَلَى عِبَارَةٍ إِرْشَادِيَّةٍ، وَصُورَةٍ تُعَبِّرُ عَنِ الْفِكْرَةِ، وَسُلُوكٍ صَحِّيٍّ وَقَائِيٍّ، وَذَلِكَ لِلْمُشَارَكَةِ فِي الْمَعْرُضِ الصَّحِّيِّ الْمَدْرَسِيِّ؛ بِهَدَفِ تَعْزِيزِ الْوَعْيِ بِأَهْمِيَّةِ الْوَقَايَةِ مِنَ الْمُسْكَلَاتِ الصَّحِّيَّةِ.

المُسَابَقَةُ الْمِهْنِيَّةُ:



أَحْرُصُ عَلَى الْمُشَارَكَةِ فِي الْمُسَابَقَاتِ الَّتِي تَهْتَمُّ بِالْبِيئَةِ الصَّحِّيَّةِ لِلْأَطْفَالِ، وَمِنْ أَبْرَزِهَا: مُسَابَقَةُ الْمَلِكَةِ عَلِيَاءَ لِلْعَمَلِ الْإِجْتِمَاعِيِّ، الَّتِي تُعْنَى بِتَعْزِيزِ الْوَعْيِ الْمُجْتَمَعِيِّ لَدَى طَلَبَةِ الْمَدَارِسِ حَوْلَ الْقَضَايَا الْإِجْتِمَاعِيَّةِ وَالصَّحِّيَّةِ، وَتُقَامُ تَحْتَ إِشْرَافِ الصُّنْدُوقِ الْأُرْدُنِيِّ الْهَاشِمِيِّ لِلتَّنْمِيَةِ الْبَشَرِيَّةِ.





تُعَدُّ الصَّنَاعَاتُ البَلاستيكيةُ المُعتمَدةُ على إعادة التَّدويرِ مِنْ أَبْرَزِ الصَّنَاعَاتِ الحَيَوِيَّةِ فِي الأُرْدُنِّ، إِذْ تَنْتَشِرُ العَديدُ مِنَ المَصانِعِ والشَّرِكَاتِ المُتَخَصِّصَةِ فِي هَذَا المَجَالِ، وَتَسعى الجِهَاتُ الرَسميَّةُ إِلى تَطويرِهِ وَتوسيعِهِ؛ نَظراً لِأهمِّيَّةِ البيئَةِ والاقتِصاديَّةِ.



الفكرة العامة



قائمة الدروس:

الدرس (1): إعادة التدوير البلاستيكي.



أَتَأَمَّلُ الصُّورَةَ الآتِيَةَ، ثُمَّ أُجِيبُ عَمَّا يَلِيهَا:



◆ أَصِفْ مَا أَشَاهِدُهُ فِي الصُّورَةِ.

◆ مَا الِهَدَفُ مِنْ اسْتِخْدَامِ هَذِهِ الْحَاوِيَاتِ؟

◆ هَلْ سَبَقَ أَنْ شَاهَدْتُ حَاوِيَاتٍ مُخَصَّصَةً لِفِرْزِ النُّفَايَاتِ؟

أَيْنَ كَانَتْ؟

الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ

■ تُشَكِّلُ النُّفَايَاتُ البِلَاسْتِيكِيَّةُ خَطَرًا يَهْدِدُ البِيئَةَ وَصِحَّةَ الإنسانِ؛ نَظَرًا لِعَدَمِ قابِلِيَّتِهَا لِلتَّحَلُّلِ، وَهَذَا بِدَوْرِهِ يُؤَدِّي إِلى تَلَوُّثِ المِيَاهِ وَالتُّرْبَةِ وَالهَوَاءِ. وَيُمْكِنُ الحَدُّ مِنْ هَذِهِ الأَضْرَارِ بِاتِّبَاعِ أسَالِبِ مُتَعَدِّدَةٍ، أَبْرَزُهَا إِعَادَةُ تَدْوِيرِ المَوَادِّ البِلَاسْتِيكِيَّةِ.

مَاذَا سَأَتَعَلَّمُ؟

■ تَعْرِفُ مَفْهُومَ إِعَادَةِ التَّدْوِيرِ.

■ تَعْرِفُ أَهْمِيَّةَ إِعَادَةِ التَّدْوِيرِ.

■ تَعْرِفُ مَرَاحِلَ إِعَادَةِ التَّدْوِيرِ البِلَاسْتِيكِيِّ.

المَفَاهِيمُ وَالمُصْطَلَحَاتُ

■ إِعَادَةُ التَّدْوِيرِ Recycling

الْقِيَمُ وَالاِتِّجَاهَاتُ

■ تَقْدِيرُ أَهْمِيَّةِ إِعَادَةِ التَّدْوِيرِ، المُحَافَظَةُ عَلَى البِيئَةِ، تَرْشِيدُ الإِسْتِهْلَاكِ.



خَالِدٌ طَالِبٌ ذَكِيٌّ وَنَشِيطٌ، أَثْنَاءَ مُسَاعَدَتِهِ لِوَالِدَتِهِ فِي تَرْتِيبِ الْمَنْزِلِ، لَاحِظًا وُجُودَ مَوَادِّ قَابِلَةٍ لِإِعَادَةِ الْإِسْتِخْدَامِ، مِثْلِ: طَبَقِ الْبَيْضِ الْكَرْتُونِيِّ، وَزُجَاجَاتِ فَارِغَةٍ، وَعُكْبِ بِلَاسْتِيكِيَّةٍ، وَمَفَاتِيحَ مَعْدِنِيَّةٍ. فَكَّرَ فِي رَمِيهَا، لَكِنَّهُ تَرَاجَعَ عَن ذَلِكَ وَقَرَّرَ تَحْوِيلَهَا إِلَى أَشْيَاءٍ مُفِيدَةٍ، فَلَوَّنَ الزُّجَاجَاتِ لِتُصْبِحَ مَزْهَرِيَّاتٍ، وَصَنَعَ أَشْكَالًا جَمِيلَةً مِّنْ طَبَقِ الْبَيْضِ وَزَرَعَ فِيهِ بُدُورًا، وَزَيَّنَ الْعُكْبَ وَالْمَفَاتِيحَ لِیَصْنَعَ صِنَادِيقَ أَنْیَقَةً. بَعْدَ إِنْجَازِهِ، أَهْدَى بَعْضَهَا لِأُخْتِهِ شَدَى، وَشَعَرَ بِسَعَادَةٍ؛ لِأَنَّهُ ابْتَكَرَ شَيْئًا جَدِيدًا وَنَافِعًا.

◆ **أَسْتَشِجُ** أَنَّ النُّفَايَاتِ تَحْتَوِي عَلَى مَوَادِّ قَابِلَةٍ لِإِعَادَةِ الْإِسْتِخْدَامِ، مِثْلِ: الْكَرْتُونِ، وَالْبِلَاسْتِيكِ، وَالزُّجَاجِ، وَالْمَعْدِنِ. وَيُمْكِنُ الْإِسْتِفَادَةُ مِنْهَا مُجَدِّدًا بِشَرَطِ التِّزَامِ مُتَطَلِّبَاتِ الصِّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ الْعَامَّةِ عِنْدَ التَّعَامُلِ مَعَهَا.



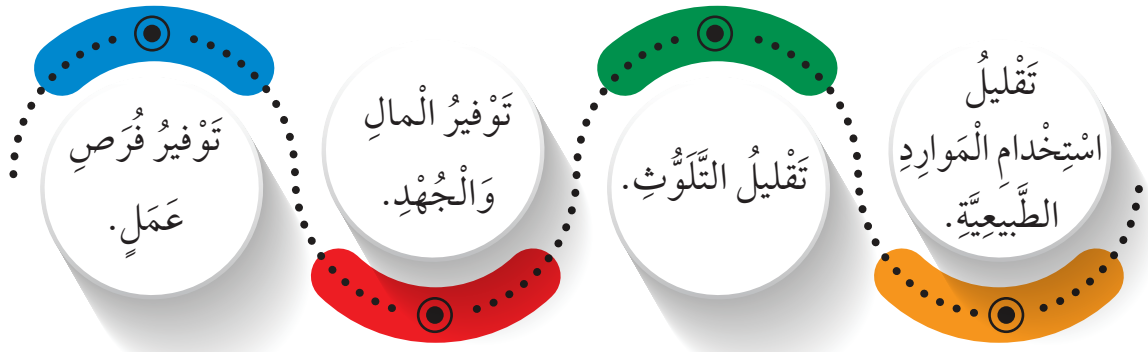
أَوَّلًا: إِعَادَةُ التَّدْوِيرِ

إِعَادَةُ التَّدْوِيرِ هِيَ عَمَلِيَّةُ جَمْعِ النُّفَايَاتِ وَتَحْوِيلِهَا إِلَى مَوَادِّ جَدِيدَةٍ قَابِلَةٍ لِلِاسْتِخْدَامِ، مِثْلَ: الْوَرَقِ، وَالْبِلَاسْتِيكِ، وَالْمَعَادِنِ، وَالزُّجَاجِ.



ثَانِيًا: أَهْمِيَّةُ إِعَادَةِ التَّدْوِيرِ

تُشَكِّلُ النُّفَايَاتُ خَطَرًا مُبَاشِرًا وَغَيْرَ مُبَاشِرٍ عَلَى الْإِنْسَانِ وَالْبِيئَةِ، وَيُعَدُّ التَّدْوِيرُ مِنْ أَبْرَزِ الْحُلُولِ لِلْحَدِّ مِنْ هَذِهِ الْأَخْطَارِ، وَلَا تَعْرِفَ أَهْمِيَّةَ التَّدْوِيرِ أَنْظُرِ الشَّكْلَ الْآتِيَّ:



الشَّكْلُ (1): أَهْمِيَّةُ إِعَادَةِ التَّدْوِيرِ.

ثالثاً: مراحل إعادة التدوير البلاستيكي

تمر عملية إعادة تدوير البلاستيك بأربع مراحل أساسية يوضحها الشكل الآتي، وهي: جمع المخلفات، ثم فرزها، يلي ذلك معالجتها، وأخيراً تصنيع مواد جديدة منها.



الشكل (2): مراحل عملية إعادة التدوير.

صناعة حمالة ملاءق وشوك لمشغل التربية المهنية.

1 تمرين

المواد والأدوات: عبوتان بلاستيكيّتان فارغتان نظيفتان لهما الحجم نفسه، مقصّ، سيليكون، فرد سيليكون، شريط من القماش الملون أو من الخيش، ماء، صابون.

متطلبات الصحة والسلامة العامة:

الحذر عند استخدام المقصّ وفرد السيليكون.

خطوات العمل:

- 1 أحضر المواد والأدوات اللازمة قبل البدء بالعمل.
- 2 أطبق خطوات التمرين الواردة في الجدول (1) الآتي، بالتعاون مع مجموعتي.
- 3 أضع حمالة الملاءق في مكان مناسب في مشغل التربية المهنية.

4 أَنْظِفْ مَكَانَ الْعَمَلِ بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ تَنْفِيذِ التَّمْرِينِ.

5 أَعْصِلْ يَدَيْ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونَ دُونَ إِسْرَافٍ فِي الْمَاءِ.

الجدول (1): خطوات عمل حمالة ملاعق وشوك.

الصورة	خطوات العمل
	1 أَعْصِلْ الْعَبْوَتَيْنِ حَسَبَ ارْتِفَاعِ الْمَلَاعِقِ وَالشُّوكِ، بِإِشْرَافٍ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.
	2 أَلصِّقْ الْعَبْوَتَيْنِ مَعًا بِاسْتِخْدَامِ السِّيْلِيكُونِ، ثُمَّ أَعْلِفْهُمَا بِشَرِيْطٍ مِنَ الْقَمَاشِ، أَوْ الْخَيْشِ، بِإِشْرَافٍ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.
	3 أَضَيْفُ شَرِيْطًا فِي الْأَسْفَلِ، وَشَرِيْطَيْنِ فِي الْأَعْلَى؛ لِتَشْكِيلِ الْمَقَابِضِ، ثُمَّ أَزِينِ الْحَمَّالَةَ بِطَرِيقَةٍ مُنَاسِبَةٍ.
	4 أَضَعْ الْمَلَاعِقَ وَالشُّوكَ دَاخِلَ الْحَمَّالَةِ بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ.



رَمَزُ إِعَادَةِ التَّدْوِيرِ



يُعَدُّ رَمَزُ إِعَادَةِ التَّدْوِيرِ مِنَ الرُّمُوزِ البِئِيَّةِ العَالَمِيَّةِ، وَيَتَكَوَّنُ مِنْ ثَلَاثَةِ أَسْهُمٍ مُتتَالِيَةٍ تُشكِّلُ حَلَقَةً مُغَلَقَةً، تُسْتَخَدَمُ لِلدَّلَالَةِ عَلَى قابِلِيَّةِ المُنتَجِ لِإِعَادَةِ الإِسْتِخْدَامِ أَوْ التَّدْوِيرِ، وَتُطَبَّعُ عَلَى العُبُوتِ أَرْقَامٌ تُشيرُ إِلَى نَوْعِ البِلاَسْتِيكِ وَمَدَى إِمكانِيَّةِ اسْتِخْدَامِهِ مُجَدِّدًا، فَمَثَلًا، الرَّقْمُ (1) يُسْتَخَدَمُ فِي عُبُوتِ المَاءِ وَالعَصِيرِ وَالْمَشْرُوبَاتِ الغَازِيَّةِ، وَيَدُلُّ عَلَى أَنَّ العُبُوتَةَ آمِنَةٌ وَقابِلَةٌ لِإِعَادَةِ التَّدْوِيرِ، وَلَكِنْ يُحذَّرُ مِنْ إِعَادَةِ تَعْبِئَتِهَا مُجَدِّدًا. وَيَدُلُّ الرَّقْمُ (5) عَلَى أَكْثَرِ أَنْواعِ البِلاَسْتِيكِ أَمَانًا؛ إِذْ إِنَّ هَذَا النِّوعَ يَتَحَمَّلُ الحَرَارَةَ، وَلَا يَتَفَاعَلُ مَعَ الأَطْعَمَةِ، وَيُسْتَخَدَمُ فِي صِنَاعَةِ حافِظَاتِ الطَّعامِ وَالصُّحُونِ وَعَلَبِ الأَدْوِيَّةِ.



المدارس الخضراء هي مؤسسات تعليمية تُعنى بتطبيق الممارسات البيئية المُستدامة؛ بهدف توفير بيئة صحيّة وآمنة للطلبة وكادر المدرسة. وتشمل أنشطتها: ترشيد الاستهلاك، والحدّ من النفايات، وتعزيز ثقافة إعادة التدوير، وغيرها من المبادرات البيئية.



1. **الفكرة الرئيسية:** أوضّح المقصود بمفهوم «عملية التدوير».

2. أضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي:

(1) جميع الآتية من فوائد التدوير، ما عدا:

أ- توفير فرص عمل. ب- زيادة استهلاك الطاقة.

ج- تقليل التلوث. د- توفير المال والجهد.

(2) الترتيب الصحيح لمراحل التدوير:

أ- الفرز، المعالجة، جمع المخلفات، التصنيع.

ب- جمع المخلفات، المعالجة، الفرز، التصنيع.

ج- جمع المخلفات، الفرز، المعالجة، التصنيع.

د- التصنيع، المعالجة، جمع النفايات، الفرز.

(3) من أفضل أنواع البلاستيك، وأكثرها أماناً، ويستخدم في صناعة حافظات الطعام،

الذي يحمل الرقم:

أ- 1 ب- 2 ج- 4 د- 5

3. **التفكير الناقد:** أذكر مواد من محيطي يمكن تدويرها.

التَّوجِيهَ وَالْإِرشَادَ الْمِهْنِيَّ:



تَحْطَى مَشَارِيعُ التَّدْوِيرِ بِاهْتِمَامٍ مُتَزَائِدٍ؛ لِمَا لَهَا مِنْ آثَارٍ بِيئِيَّةٍ وَاقْتِصَادِيَّةٍ إِيْجَابِيَّةٍ، فَهِيَ تُسَهِّمُ فِي تَوْفِيرِ فُرْصِ عَمَلٍ مُتَعَدِّدَةٍ، مِثْلَ جَمْعِ النُّفَايَاتِ وَفَرْزِهَا، وَتَشْغِيلِ الْآلَاتِ، وَالصِّيَانَةِ، وَالتَّسْوِيقِ، إِلَى جَانِبِ الْخُبْرَاءِ وَأَصْحَابِ الشَّرِكَاتِ. وَتُعَدُّ هَذِهِ الْمَشَارِيعُ مُجَدِيَّةً اقْتِصَادِيًّا؛ نَظْرًا لِإِنْخِفَاضِ تَكَالِيفِ الْإِنْتِاجِ مُقَارَنَةً بِالصَّنَاعَاتِ التَّقْلِيدِيَّةِ، وَاعْتِمَادِهَا عَلَى مُخْلَفَاتِ بِلَاسْتِيكِيَّةٍ مِنْ مَصَادِرَ تِجَارِيَّةٍ وَصِنَاعِيَّةٍ وَزِرَاعِيَّةٍ، تُحَوَّلُ إِلَى مُنْتَجَاتٍ جَدِيدَةٍ.

مَشْرُوعِي:



أَشَارِكُ مَجْمُوعَتِي تَحْوِيلَ عُبُوتِ الْمَاءِ وَالْعَصِيرِ الْفَارِغَةِ إِلَى أَصْصِ زِرَاعِيَّةٍ، نَزَرَ فِيهَا نَبَاتَاتٍ، وَنَضَعُهَا فِي غُرْفَةِ الصَّفِّ أَوْ حَدِيقَةِ الْمَدْرَسَةِ، وَذَلِكَ بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.

الْمُسَابَقَةُ الْمِهْنِيَّةُ:



أَشَارِكُ مَعَ مَجْمُوعَتِي فِي إِحْدَى الْمُسَابَقَاتِ الَّتِي تُعْنَى بِإِعَادَةِ التَّدْوِيرِ، مَعَ تَوْضِيحِ الْمَشْكِلَةِ الَّتِي سَنَحُلُّهَا، وَنَضَعُ خُطَّةَ عَمَلٍ تَشْمَلُ فَرِيقَ الْعَمَلِ، وَإِجْرَاءَاتِ التَّنْفِيزِ، وَاسْتِمْرَارِيَّةِ الْعَمَلِ.

الْفَنَادِقُ

7



تُعَدُّ الخِدْمَاتُ الفُنْدُقِيَّةُ مِنَ العَنَاصِرِ الأَسَاسِيَّةِ فِي دَعْمِ السِّيَاحَةِ؛ لِمَا تُوفِّرُهُ مِنْ إِقَامَةٍ مُرِيحَةٍ وَمُنْتَوَعَةٍ تُكَبِّي احتِياجَاتِ الزُّوَّارِ، وَتُعَزِّزُ تَجْرِبَتَهُمُ السِّيَاحِيَّةَ.



الفِئْرَةُ
العَامَّةُ

قائمة الدروس:
الدرس (1): الخدمات الفندقية.

أتهياً



الفكرة الرئيسة

- الخدمات الفندقية مجموعة من التسهيلات والإجراءات التي تقدمها الفنادق للزوار؛ بهدف ضمان راحتهم وتلبية احتياجاتهم.

ماذا سأتعلم؟

- توضيح الخدمات التي يقدمها الفندق.

المفاهيم والمصطلحات

- الخدمات الفندقية

Hotel Services

القيم والاتجاهات

- التميز والحرفية والعمل الجاد، المسؤولية، الانضباط، التعاون.

أتخيل أن عائلتي قررت قضاء إجازة ممتعة في مدينة جميلة، واخترنا أن نحجز إقامتنا في أحد الفنادق. قبل أن نؤكد الحجز:

◆ ما الخدمات التي نتمنى أن نجدها في الفندق لنشعر بالراحة والرضا أثناء إقامتنا؟



أَتَأَمَّلُ الصُّورَةَ الْآتِيَةَ الَّتِي تُعَبِّرُ عَنْ بَعْضِ الْخِدْمَاتِ الَّتِي يُقَدِّمُهَا الْفُنْدُقُ، ثُمَّ أُجِيبُ عَمَّا يَلِيهَا:



◆ إلامَ يَرْمِزُ كُلُّ مِنْهَا؟

◆ لِمَ يَحْتَاجُ السُّيَّاحُ إِلَى هَذِهِ الْخِدْمَاتِ؟

أَسْتَكْشِفُ أَنَّ الْخِدْمَاتِ الْفُنْدُقِيَّةَ تُعَدُّ مِنْ أَهَمِّ الْأَشْيَاءِ الَّتِي تُسَاعِدُ عَلَى جَذْبِ السُّيَّاحِ؛ لِأَنَّهَا تُوفِّرُ لَهُمُ الرَّاحَةَ وَالْمُتَعَةَ أَثْنَاءَ إِقَامَتِهِمْ، وَتُسَهِّمُ فِي تَحْسِينِ الْإِقْتِصَادِ بِمَا تُوفِّرُهُ مِنْ فُرْصِ عَمَلٍ، وَتَزِيدُ مِنَ الدَّخْلِ السِّيَّاحِيِّ. وَتُظْهِرُ هَذِهِ الْخِدْمَاتُ مَدَى جَوْدَةِ الضِّيَافَةِ فِي الْبَلَدِ، وَتُعْطِي الزُّوَّارَ صُورَةً جَمِيلَةً عَنْهُ، مِمَّا يُعَزِّزُ مِنْ رَغْبَتِهِمْ فِي الْعُودَةِ إِلَيْهِ مَرَّاتٍ أُخْرَى.



خِدْمَاتُ الْفَنَادِقِ:

تَشْمَلُ الْخِدْمَاتُ الْفُنْدُقِيَّةُ جَوَانِبَ مُتَعَدِّدَةً، وَتَخْتَلِفُ فِي نَوْعِهَا وَجَوَدَتِهَا حَسَبَ تَصْنِيفِ الْفُنْدُقِ وَاهْتِمَامِهِ بِاحْتِيَاجَاتِ الزُّوَّارِ. وَلِكَيْ أَتَعَرَّفَ الْخِدْمَاتِ الْأَسَاسِيَّةَ الَّتِي تُقَدِّمُهَا الْفَنَادِقُ، أَنْظُرُ الْجَدْوَلَ الْآتِي:

الْجَدْوَلُ (1): الْخِدْمَاتُ الْأَسَاسِيَّةُ الَّتِي تُقَدِّمُهَا الْفَنَادِقُ.

الصَّوْرَةُ الدَّالَّةُ عَلَيْهَا	الْخِدْمَةُ
	<p>1 خِدْمَاتُ الْإِسْتِقْبَالِ: وَتَشْمَلُ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اسْتِقْبَالَ الزُّوَّارِ، وَالتَّحَقُّقَ مِنْ حُجُوزَاتِهِمْ، وَتَقْدِيمَ مَفَاتِيحِ الْغُرْفِ أَوْ بَطَاقَاتِ الدُّخُولِ، وَالْمُسَاعَدَةَ فِي حَمْلِ الْحَقَائِبِ. • الرَّدَّ عَلَى اسْتِفسَارَاتِ الزُّوَّارِ، وَتَزْوِيدَهُمْ بِالْمَعْلُومَاتِ حَوْلَ الْفُنْدُقِ وَمَرَافِقِهِ. • تَسْجِيلَ الْخُرُوجِ، وَإِنْهَاءَ إِجْرَاءَاتِ الْمَغَادِرَةِ عِنْدَ انْتِهَاءِ الْإِقَامَةِ.

الصورة الدالة عليها



الخدمة

2 خدمات الإقامة (الإيواء): تُعدُّ من أهمِّ الخدماتِ الأساسيَّةِ التي لا غنى عنها في أيِّ فندقٍ، وتشمُلُ توفيرَ عُرفٍ وأجنحةٍ مُجهَّزةٍ تحتوي على: أسرةٍ مُريحةٍ، وحمَّامٍ خاصٍّ، وتلفازٍ، وتكييفٍ أو تدفئةٍ، وطاولةٍ عمليٍّ، وخزانةٍ ملابسٍ، وخدمةٍ الإنترنتِ اللاسلكيِّ (واي فاي)، وغيرها من المُستلزماتِ الضروريَّةِ.



3 خدماتُ الطَّعامِ والشَّرابِ: تُقدِّمُ مُعظَمُ الفُنُودِ خياراتٍ مُتنوِّعةً لتناولِ الطَّعامِ والشَّرابِ، منها:

- المَطَاعِمُ: تُقدِّمُ وجباتِ الإفطارِ والغداءِ والعشاءِ، إمَّا على شكلٍ بوفيهٍ مُفتوحٍ أو قائمةٍ طَّعامٍ.
- خدمةُ العُرفِ: إمكانيَّةُ طلبِ الطَّعامِ والشَّرابِ وتوصيلِهِ مُباشرةً إلى العُرفةِ.
- المقاهي: تُقدِّمُ المشروباتِ، مثل: القهوة، والشاي، والعصائرِ.



الصُّورَةُ الدَّالَّةُ عَلَيْهَا



الْخِدْمَةُ

4 خِدْمَاتُ التَّنْظِيفِ وَالصِّيَانَةِ: تَهْدَفُ إِلَى

الحِفاظِ عَلَى نِظَافَةِ الفُنْدُقِ وَسَلامَةِ مَرافِقِهِ، وَتَشْمَلُ:

- تَنْظِيفَ العُرْفِ يَوْمِيًّا، بِما في ذلك: تَرتِيبُ العُرْفَةِ، وَتَغْيِيرُ الشَّرائِفِ وَالْمَناشِفِ، وَتَزويدُ الحَمَّاماتِ بِالمُستَلزَماتِ.
- غَسَلَ المَلابِسِ وَكَيِّها مُقابلَ رُسومٍ إِضافِيَّةِ.
- صِيانَةَ الأَعْطالِ في العُرْفِ وَإِصلاحِها؛ لِضمانِ عَمَلِها بِشَكلٍ سَليمِ.

5 خِدْمَاتُ الأَمْنِ وَالسَّلامَةِ: الَّتِي تَضْمَنُ

سَلامَةَ الزُّوارِ وَمُمتلكاتِهِم، وَتَشْمَلُ:

- مُراقبَةَ مُستَمِرَّةً عَبرَ كاميراتِ وَأَفرادِ أَمْنٍ عَلى مَدارِ السَّاعَةِ.
- أَنْظِمَةَ إِندارِ الحَرِيقِ، مِثْلَ كاشِفاتِ الدُّخانِ، وَرَشاشاتِ المِياهِ، وَمَخارجِ طَواريءِ واضِحَةٍ.
- تَقديمَ الإِسعافاتِ الأَوَّلِيَّةِ عِندَ الحَاجَةِ.
- خَزائِنَ أَمانٍ لِحِفظِ المُمتلكاتِ الثَّمينَةِ، سِواءً داخِلِ العُرْفِ أَوْ في مَكاتبِ الإِسْتِقبالِ.



الصورة الدالة عليها



الخدمة

6 الخدمات الترفيهية: تُضيف جواً من المتعة والإسترخاء، وتشمل: برك السباحة، والنوادي الرياضية، وملاعب التنس، وأماكن مخصصة لألعاب الأطفال.



7 خدمات إضافية: تُقدّم حسب الحاجة، مثل: تنظيم الحفلات والمناسبات والاجتماعات، وخدمة اصطاف المركبات، وخدمات النقل من وإلى المطار أو الأماكن السياحية.

✓ اتحقق

أذكر اثنتين من الخدمات الفندقية.

الموادُّ والأدوات: قلم، ممحاة.

خطوات العمل:

1 أتعاون مع مجموعتي على تأمل الصور الظاهرة في الشكل الآتي، التي تمثل أنواعاً مختلفة من الخدمات الفندقية.

2 نكتب بجانب كل صورة نوع الخدمة التي تُعبر عنها.

نوع الخدمة المقدمة	الصورة
	
	

نوع الخدمة المقدمة

الصورة



3 نعرض ما نتوصل إليه أمام المجموعات الأخرى.



الرَّفَاهِيَّةُ الصَّحِيَّةُ فِي الْفُنَادِقِ



تُولى بَعْضُ الْفُنَادِقِ فِي الْأُرْدُنِّ اهْتِمَامًا خَاصًّا بِصِحَّةِ زَائِرِيهَا وَرَاحَتِهِمْ النَّفْسِيَّةِ وَالْجَسَدِيَّةِ، بِتَقْدِيمِ مَا يُعْرَفُ بِخِدْمَاتِ الرَّفَاهِيَّةِ الصَّحِيَّةِ، وَتَشْمَلُ هَذِهِ الْخِدْمَاتُ مَجْمُوعَةً مِنَ الْأَنْشِطَةِ وَالْمَرَافِقِ الَّتِي تَهْدَفُ إِلَى تَعْزِيزِ الشُّعُورِ بِالِاسْتِرْخَاءِ وَالطَّمَأْنِينَةِ، مِنْهَا:

- مُمَارَسَةُ الْيُوغَا وَالتَّأَمُّلُ فِي بَيْتَةٍ هَادِئَةٍ.
- تَقْدِيمُ وَجَبَاتٍ غِذَائِيَّةٍ صَحِيَّةٍ وَمُتَوَازِنَةٍ.
- تَجْهِيزُ الْغُرَفِ بِوَسَائِلٍ تُسَاعِدُ عَلَى النَّوْمِ الْمُرِيحِ، مِثْلِ: الْإِضَاءَةِ الْهَادِئَةِ، وَالْفُرْشِ الْمُرِيحَةِ.
- تَنْفِيزُ بَرَامِجِ الرِّعَايَةِ الصَّحِيَّةِ.



تَلَجَّأُ بَعْضُ الْفُنَادِقِ فِي الْوَقْتِ الْحَاضِرِ إِلَى اسْتِخْدَامِ وَسَائِلِ حَدِيثَةٍ تُسَاعِدُهَا عَلَى تَعْرِفِ تَفْضِيلَاتِ الزُّوَّارِ، مِثْلَ: نَوْعِ الْغُرْفِ الَّتِي يُفَضِّلُونَهَا، وَالْأَطْعَمَةَ الَّتِي يَخْتَارُونَهَا، وَالْأَوْقَاتِ الَّتِي يُفَضِّلُونَ فِيهَا الْإِقَامَةَ. وَعَنْ طَرِيقِ هَذِهِ الْمَعْلُومَاتِ، تَتِمَكَّنُ الْفُنَادِقُ مِنْ تَحْسِينِ جَوْدَةِ خِدْمَاتِهَا، وَتَوْفِيرِ تَجْرِبَةِ إِقَامَةٍ أَكْثَرَ رَاحَةً وَسَعَادَةً لِلزُّوَّارِ، بِالإِضَافَةِ إِلَى تَصْمِيمِ عُرُوضٍ خَاصَّةٍ تُلَاثِمُ أَحْتِيَاجَاتِهِمْ وَرَغَابَتِهِمْ.



1. **الفكرة الرئيسية:** أَوْضِحِ الْمَقْصُودَ بِالْخِدْمَاتِ الْفُنْدُقِيَّةِ.
2. اكْمِلِ الْفَرَاغَ بِمَا يُنَاسِبُهُ فِي كُلِّ مِمَّا يَأْتِي:
3. أ- مِنْ خِدْمَاتِ التَّنْظِيفِ فِي الْفُنْدُقِ: و.....
- ب- تَشْمَلُ خِدْمَاتُ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ: و.....
4. أَضْعُ دَائِرَةً حَوْلَ رَمْزِ الإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ فِي مَا يَأْتِي:
- (1) مِنْ أَهَمِّ الْخِدْمَاتِ الْأَسَاسِيَّةِ الَّتِي لَا يُسْتَعْنَى عَنْهَا فِي أَيِّ فُنْدُقٍ، هِيَ خِدْمَاتُ:
 - أ- النِّقْلِ. ب- الإِقَامَةِ. ج- التَّرْفِيهِ. د- الإِجْتِمَاعَاتِ.
- (2) تَنْدَرِجُ خِدْمَةُ مُرَاقَبَةِ الْكَامِيرَاتِ تَحْتَ خِدْمَاتِ:
 - أ- التَّرْفِيهِ. ب- التَّنْظِيفِ. ج- الإِسْتِقْبَالِ. د- الْأَمْنِ وَالسَّلَامَةِ.
5. أَوْضِحِ الْمَقْصُودَ بِالْخِدْمَاتِ الْفُنْدُقِيَّةِ.
6. **أفسر:** لَا تَقْتَصِرْ خِدْمَاتُ قِسْمِ الإِسْتِقْبَالِ الْفُنْدُقِيِّ عَلَى اسْتِقْبَالِ الزُّوَّارِ.



التَّوجِيهَ وَالْإِرْشَادَ الْمِهْنِيَّ:

تَتَعَاوَنُ مَجْمُوعَةٌ مِنَ الْمِهْنِ دَاخِلَ الْفُنْدُقِ لِتَوْفِيرِ إِقَامَةٍ مُرِيحَةٍ وَمُمْتَعَةٍ لِلزُّوَّارِ، فَهُنَاكَ مَنْ يَتَوَلَّى اسْتِقْبَالَ الضُّيُوفِ وَتَنْظِيمَ الْحُجُوزَاتِ، وَمَنْ يُشْرِفُ عَلَى سَيْرِ الْعَمَلِ، وَمَنْ يَعْتَنِي بِإِعْدَادِ الطَّعَامِ وَالْمُحَافَظَةِ عَلَى النِّظَافَةِ، وَهُنَاكَ مَنْ يُخَطِّطُ لِلاَحْتِفَالَاتِ وَالْأَنْشِطَةِ التَّرْفِيهِيَّةِ، وَآخَرُونَ يَعْمَلُونَ عَلَى جَذْبِ الزُّوَّارِ وَالتَّعْرِيفِ بِالْفُنْدُقِ وَتَرْوِيحِهِ.



مَشْرُوعِي:

أَشَارِكُ مَجْمُوعَتِي إِعْدَادَ مَقْطَعٍ مَرْئِيٍّ (فِيْدِيُو) تَعْرِيفِيٍّ يُبْرِزُ الْخِدْمَاتِ الَّتِي تُقَدِّمُهَا الْفُنَادِقُ فِي الْأُرْدُنِّ، وَذَلِكَ بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.



الْمُسَابَقَةُ الْمِهْنِيَّةُ:

أَشَارِكُ فِي الْمُسَابَقَةِ الَّتِي تُنظَّمُهَا لِحَانُ التَّوْجِيهِ وَالْإِرْشَادِ الْمِهْنِيِّ بِهَدَفِ التَّعْرِيفِ بِ (الْخِدْمَاتِ الْفُنْدُقِيَّةِ)، وَأَحْرِصُ عَلَى تَحْقِيقِ مُسْتَوَى مُتَقَدِّمٍ.