



المركز الوطني
لتطوير المناهج
National Center
for Curriculum
Development

التربيـة المهـنية

الصف الخامس

الفصل الدراسي الثاني

5

فريق التأليف

د. موسى حبيب محمد (رئيساً)

د. يحيى سليمان زعارير د. دعاء علي المونمي م. ريان ناظم عوض

د. زبيدة حسن أبو شويمـة (منسقاً)

الناشر: المركز الوطني لتطوير المناهج

يسـرّ المركز الوطني لتطوير المناهج استقبال آرائكم وملحوظاتكم على هذا الكتاب عن طريق العناوين الآتـية:



06-5376262 / 214



06-5376266



P.O.Box: 2088 Amman 11941



@nccdjor



feedback@nccd.gov.jo



www.nccd.gov.jo

قررت وزارة التربية والتعليم تدريس هذا الكتاب في مدارس المملكة الأردنية الهاشمية جميعها، بناءً على قرار المجلس الأعلى للمركز الوطني لتطوير المناهج في جلسته رقم (2025/8)، تاريخ 16/10/2025 م، وقرار مجلس التربية والتعليم رقم (2025/260)، تاريخ 4/12/2025 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 المسئولية القانونية عن محتوى مصنفه، ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية.

المراجعة العلمية

د. هشام الدعجة

تصميم وإخراج

عبد الرحمن محمود التعمري

التحرير اللغوي

محمد صالح شنيلور

1447 هـ / 2025 م



الطبعة الأولى (التجريبية)

قائمة المحتويات

الصفحة

5

المقدمة

6

الوحدة (1): المهارات الحياتية

01



8

الدرس (1): مشاعري وعاداتي الصحية

15

الدرس (2): أفكري طريقي 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

04

الوحدة (4): رياضة الأعمال



66

الدرس (1): دورة المشروع الريادي

68

05

الوحدة (5): السلامة والصحة والبيئة



74

الدرس (1): طرق الوقاية من المشكلات الصحية

76

الدرس (2): التعامل مع الأدوية في المنزل

83

06

الوحدة (6): الصناعة



90

الدرس (1): إعادة التدوير البلاستيكي

92

07

الوحدة (7): الفنادق



100

الدرس (1): الخدمات الفندقية

102

المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلوة 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.

يعد كتاب التربية المهنية للصف الخامس واحداً من الكتب الدراسية التي تُعنى بتنمية استعداد الطلبة وقدراتهم وميولهم للتوجه 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 لاحتياجات طلبتنا والكوادر التعليمية.

وتأسيساً على ذلك، فقد اعتمدت في تأليف الكتاب دورة التعلم الخمسية المبنية من النظرية البنائية التي تمنح الطلبة الدور الأكبر في العملية التعليمية، وتمثل مراحلها في التهيئة، والاستكشاف، والشرح والتفسير، والإثراء والتوسع والتقويم. ويعزز محتوى الكتاب في تكوين حسٌ مهني عند الطلبة، واستخدام مهارات الاستقصاء، واللحظة، والتصنيف، والترتيب والتسلسل، والمقارنة، والتوقع، والتواصل. ويحتوي أسئلة متنوعة تراعي الفروق الفردية، وتنمي 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 تشي里 الجانب العملي من المادة.

ونحن إذ نقدم 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 بملحوظات المعلمين والمعلمات، وإثراء أنشطته المتنوعة.

والله ولّي التوفيق

المركز الوطني لتطوير المناهج

الْوَحْدَةُ الْأُولَى

المهارات الحياتية

1



يُسِّهِمُ التَّفْكِيرُ الْإِيجَابِيُّ، وَالتَّعْبِيرُ السَّلِيمُ عَنِ الْمَشَايِرِ، وَالتَّزَامُ الْعَادَاتِ
الصَّحِّيَّةِ الْيَوْمَيَّةِ فِي أَنْ تُصْبِحَ حَيَاةُنَا أَكْثَرَ تَوازُّنًا وَسَعَادَةً.



قائمة الدروس:

الدرس (1): مشاعري وعاداتي الصحيحة.

الدرس (2): أفكري طريقي للابداع.

مَشاعِري وَعَادَاتِي الصَّحِيَّةُ



أَتَهِيأُ

أَتَأْمَلُ الشَّكْلَ الْأَتَيَ، ثُمَّ أُجِيبُ عَمَّا يَلِيهِ بِرَسْمِ الْوَجْهِ
التَّعْبِيرِيِّ الْمُنَاسِبِ لِلشُّعُورِ فِي مَوْقِفِ السَّعَادَةِ، أَوِ الْخُوفِ،
أَوِ الْحُزْنِ، أَوِ الغَضَبِ:



خائفٌ

سعيدٌ

حزينٌ

غاضبٌ

الشَّكْلُ (1): الْوَجْهُ التَّعْبِيرِيَّةُ.

الْفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ

- التَّعْبِيرُ السَّلِيمُ عَنِ المشاعِرِ، وَاتِّبَاعُ العَادَاتِ الصَّحِيَّةِ يُسْهِمُانِ فِي تَحْقِيقِ السَّعَادَةِ وَالرَّضَا فِي الْحَيَاةِ.

ما زَلْنَا سَأَعْلَمُ؟

- التَّعْبِيرُ عَنِ المشاعِرِ بِطَرِيقَةٍ سَلِيمَةٍ.

- تَطْبِيقُ العَادَاتِ الصَّحِيَّةِ الْيَوْمِيَّةِ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُضْطَلَاحُاتُ

- Emotions
- المَشاعِرُ
- الْعَادَاتُ الصَّحِيَّةُ

Healthy Habits

الْقِيمُ وَالِاتِّجَاهَاتُ

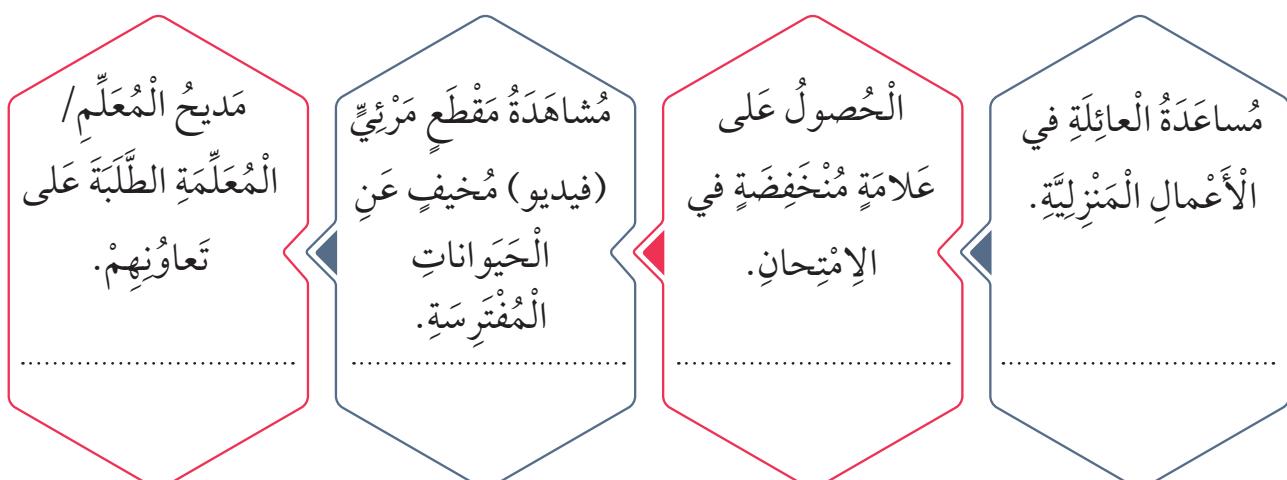
- الإِحْتِرَامُ، الإِيجَابِيَّةُ، الْوَعْيُ الصَّحِيُّ.

- عِنْدَ الْفَوْزِ فِي مُسَايِقَةِ التَّرْبِيَةِ الْمِهْنِيَّةِ قَدْ أَشْعُرُ بِ... .
- عِنْدَمَا أَكُونُ بِمُفْرَديٍ فِي مَكَانٍ غَيْرِ مَأْلُوفٍ قَدْ أَشْعُرُ بِ... .
- حِينَ أَتَعَرَّضُ لِلسُّخْرِيَّةِ مِنْ شَخْصٍ أَمَامَ الْآخَرِينَ قَدْ أَشْعُرُ بِ... .
- عِنْدَ الْفَوْزِ فِي لُعْبَةٍ أَوْ تَحْدِيدٍ، مِثْلِ الشَّطَرْنَجِ أَوْ كُرَةِ الْقَدَمِ أَوْ حَلَّ لُغْزٍ، قَدْ أَشْعُرُ بِ... .



مَوَاقِفُ وَمَشَاعِرُ

أَتَعَاوَنُ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلاتِي عَلَى تَأْمُلِ الْمَوَاقِفِ الْآتِيَّةِ، ثُمَّ نَصِفُ الْمَشَاعِرَ شَفَوِيًّا أَمَامَ زُمَلَائِنَا / زَمِيلاتِنَا بِاسْتِخْدَامِ الْوَجْهِ التَّعَبِيرِيِّ لِلْمَشَاعِرِ:



الشَّكْلُ (2): مَوَاقِفُ وَمَشَاعِرُ.

خطوات العمل:

1 يعرض المعلم / المعلمة مجموعه من المشاعر (السعادة، الخوف، الحزن، الغضب) المرتبطة في المواقف الواردة في الشكل (2).

2 أناقش مع زملائي / زميلاتي المشاعر المرتبطة بكل موقف، وندرّب على التعبير عنها بالكلمات بأسلوب صحيح وإيجابي:

كيف عبرت عنها	السبب	الشعور	الموقف
أنا أشعر (بالغضب) عندما (يسخر مني شخص أمام الآخرين)، وأرغب في (أن يعتذر لي).	لأنه لم يحترمني.	الغضب	التعرض للسخرية من شخص أمام الآخرين.
أنا أشعر (بالسعادة) عندما (أساعد عائلتي في أعمال المنزل)، وأرغب في (أن أساعدهم مجدداً).	لأنني أحق فائدة لعائلتي، وأشار كهم المسؤولية.	السعادة	مساعدة العائلة في الأعمال المنزلية.
أنا أشعر (عندما ، وأرغب في).		الحزن	
أنا أشعر (عندما ، وأرغب في).		الخوف	

الشكل (3): بطاقة المشاعر.

3 أطبق وصف مشاعري الخاصة حسب تصنيف بطاقة المشاعر: أنا أشعر (عندما ، وأرغب في).

4 أستنتج أن تميز المشاعر والتعبير السليم عنها يساعدنا على فهم أنفسنا والتواصل الجيد مع الآخرين.

العادات الصّحيحةُ الْيَوْمِيَّةُ وَالتَّعْبِيرُ عَنِ الْمَشَايِرِ

العادات الصّحيحةُ الْيَوْمِيَّةُ وَالتَّعْبِيرُ عَنِ الْمَشَايِرِ يُسْهِمُانِ فِي تَحْقِيقِ الْعَافِيَّةِ (وَهِيَ الْمُحَافَظَةُ عَلَى جَسْمِي قَوِيًّا وَصَحِيًّا، وَعَقْلِي مُرْتَاحًا، وَمَشَايِرِي سَعِيدَةً، وَعَلَاقَاتِي طَيِّبَةً مَعَ الْآخَرِينَ)، وَذَلِكَ بِمُرَاعَاةِ أَرْكَانِ الْعَافِيَّةِ الْأَتِيَّةِ:

١ الْإِهْتِمَامُ بِصِحَّةِ الْجِسْمِ (جَسْمِي الْقَوِيُّ)



بِالتَّغْذِيَّةِ السَّلِيمَةِ وَالطَّعَامِ الصَّحِيِّ، وَالنَّظَافَةِ الشَّخْصِيَّةِ، وَالنَّوْمِ بِشَكْلٍ كافٍ، وَالنَّشاطِ الْبَدَنِيِّ الْمُنْتَظَمِ بِمُمارَسَةِ الرِّياضَةِ.

٢ الْإِهْتِمَامُ بِالصِّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ (قلبي السعيد)



عَنْ طَرِيقِ فَهْمِ الْمَشَايِرِ، وَالتَّعْبِيرِ السَّلِيمِ عَنْهَا بِالْتَّحَدُثِ مَعِ الْوَالِدَيْنِ، وَالْقُرْبِ مِنَ اللَّهِ تَعَالَى بِالصَّلَاةِ وَقِرَاءَةِ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ، أَوْ مُمارَسَةِ هِوَايَةِ مُفَضَّلَةٍ (مِثْلِ الرَّسْمِ، وَالْمُوسِيقَا، وَالْكِتَابَةِ).

٣ إِنْبَاعُ الْعَلَاقَاتِ الطَّيِّبَةِ (عَلَاقَاتِي مَعَ الْآخَرِينَ)



عَنْ طَرِيقِ التَّعَاوُنِ مَعَهُمْ، وَاحْتِرَامِهِمْ.

٤ تَحْفيِزُ الْإِبْدَاعِ وَتَنْمِيَةُ التَّفْكِيرِ (عَقْلِي الذكي)



عَنْ طَرِيقِ حُبِّ الْقِرَاءَةِ، وَتَعْلِمِ أَشْيَاءَ جَدِيدَةٍ، إِذْ تُعَدُّ كُلُّ فِكْرَةٍ جَدِيدَةٍ خُطْوَةً نَحْوَ الْإِبْدَاعِ (أَفْكَرُ، أَجْرَبُ، أَبْدَعُ). فِي التَّرْبِيَّةِ الْمِهْنِيَّةِ يَظْهُرُ الْمُبْدِعُونَ وَالْمُبْدِعَاتُ عِنْدَمَا يَسْتَخْدِمُونَ عُقُولَهُمْ وَأَيْدِيهِمْ مَعًا.

أركان العافية

قلبي السعيدُ

علاقاتي الطيبةُ
مع الآخرين

جسمي القويُّ

عقلي الذكيُّ

الشكل (4): أركان العافية.

✓ أتحقق

أوضح أركان العافية.

عاداتي الصحيةُ

نشاط ②

خطوات العمل:

- يعرض المعلم / المعلمة مجموعةً من العادات الصحيحة، مثل: أنا بشكلٍ كافٍ، أتناول فطوراً صحيحاً، أشرب الماء، أقرأ كتاباً، أحذر لغزاً، أقضي وقتاً أقل أمام الشاشات، أعبر عن مشاعري بهدوء، أساعد عائلتي، أشارك أصدقائي / صديقاتي العادات الصحية التي أتبعها بشكل يومي، أصغي لآخرين ليتعرف على عادة صحية جديدة.
- أصلب بين العادات الصحية وأركان العافية المناسبة.

جسمي القويُّ.



قلبي السعيدُ.

عقلي الذكيُّ.

٣) أَعْبَرِ بِلُغَتِيِّ الْخَاصَّةِ عَنْ عَادَاتِيِّ الصَّحِيحَةِ الْيَوْمِيَّةِ أَمَامَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي.



التَّعْبِيرُ عَنِ الْمَشَاعرِ



إِنَّ تَجَاهِلَ الْمَشَاعرِ السَّلْبِيَّةِ (مِثْلُ: الْغَضَبِ، وَالْحُزْنِ، وَالْخَوْفِ) وَإِخْفَاءِهَا، قَدْ يُؤَدِّي مَعَ مُرُورِ الْوَقْتِ إِلَى ظُهُورِ أَعْرَاضٍ مَرَضِيَّةٍ، مِثْلٍ: الصُّدَاعُ، وَمُشْكِلَاتِ الْجِهازِ الْهَضْمِيِّ، وَضَعْفِ جِهازِ الْمَنَاعَةِ، وَضَعْفِ الثِّقَةِ بِالنَّفْسِ، إِضَافَةً إِلَى الْقَلَقِ وَالْتَّوْتُرِ. يَنْبَغِي لِلنَّفَرِدِ أَنْ يَتَعَلَّمَ كَيْفَ يَعْبُرُ عَنْ مَشَاعرِهِ بِالطُّرُقِ الصَّحِيحَةِ، مِثْلٍ: التَّحَدُّثُ مَعَ الْوَالِدِينِ، وَالرَّسِّمِ، وَالْتَّلَوِينِ.

أَتَحَدَّثُ أَمَامَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي عَنْ طُرُقِ التَّعْبِيرِ الصَّحِيحَةِ عَنِ الْمَشَاعرِ، بِمُسَاعَدَةِ مُعَلِّمٍ / مُعَلِّمتِي.



تُسْتَخَدُمْ عِدَّةُ تَطْبِيقَاتٍ ذَكِيرَةٍ لِتَنظِيمِ الْعَادَاتِ الصَّحِيحَةِ الْيَوْمِيَّةِ وَالتَّذَكِيرِ بِهَا، مِثْلٌ: مُمَارَسَةِ الرِّياضَةِ، وَشُرْبِ الْمَاءِ، وَالنَّوْمِ الْمُتَسْتَقْظِمِ.

التَّقْوِيمُ



1. الفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ: أَذْكُرْ ثَلَاثَ عَادَاتٍ صِحِّيَّةٍ يَوْمِيَّةً.

2. أَضْعُعُ إِشَارَةً (✓) بِجَانِبِ السُّلُوكِ الصَّحِيحِ، وَإِشَارَةً (✗) بِجَانِبِ السُّلُوكِ غَيْرِ الصَّحِيحِ فِي مَا يَأْتِي:

أ - تَتَنَاؤِلُ إِيمَانُ فَطُورًا صِحِّيًّا قَبْلَ ذَهَابِهَا إِلَى الْمَدْرَسَةِ. ()

ب - تَشْرَبُ دِيمَةً كَوْبَا مِنَ الْحَلِيلِ يَوْمِيًّا قَبْلَ الْإِمْتِحَانِ؛ لِيُصْبِحَ ذِهْنُهَا أَكْثَرَ صَفَاءً وَقُدْرَةً عَلَى التَّرْكِيزِ. ()

ج - أَبْتَسِمُ لِلآخَرِينَ وَأَقُولُ: شُكْرًا. ()

د - يُقَاطِعُ يَامِنْ زُمَلَاءَهُ فِي مُنَاقَشَةِ جَمَاعِيَّةٍ، وَلَا يُصْغِي إِلَيْهِمْ. ()

3. التَّفْكِيرُ النَّاقِدُ: كَيْفَ تَجْعَلُ الْعَادَاتِ الصَّحِيحَةِ (مِثْلُ النَّوْمِ الْجَيِّدِ وَالْأَكْلِ الْمُفَيِّدِ) يَوْمَنَا أَفْضَلَ؟ وَإِذَا رَأَيْنَا أَحَدًا لَا يَهْتَمُ بِصِحَّتِهِ، كَيْفَ نُسَايِعُهُ عَلَى الْإِهْتِمَامِ بِصِحَّتِهِ؟

أَفْكاري طَريقي لِلْإِبْدَاعِ



أَتَهْيَا



الفكرة الرئيسية

- لِكُلِّ شَخْصٍ طَرِيقَةٌ خَاصَّةٌ فِي التَّفْكِيرِ تُساعِدُهُ عَلَى حَلِّ الْمُشْكِلَاتِ، وَابْتِكَارِ أَفْكاري جَدِيدَةٍ فِي مَوَاقِفِ الْحَيَاةِ، وَذَلِكَ بِاسْتِخْدَامِ الْخَيالِ بِشَكْلٍ مُنَظَّمٍ وَمُمَيِّزٍ، وَهَذَا مَا يُسَمِّي مَهَارَاتِ التَّفْكِيرِ الْإِبْدَاعِيِّ.

ماذا سأتعلم؟

- التَّفْكِيرُ بِأُسْلُوبٍ إِبْدَاعِيٍّ.

المفاهيم والمصطلحات

- التَّفْكِيرُ الْإِبْدَاعِيُّ

Creative Thinking

القيم والاتجاهات

- الاحترام، التعاون، الإبتكار، الإبداع.

- هل يمكن تصميم شكلٍ جديدٍ يحمل فكرهً مميزةً؟ هل يمكن تشبّههُ بشيءٍ مألوفٍ مثلِ ساعةٍ أو زهرةٍ؟
- كيف يمكن استخدام هذا الشكل لحل مشكلة في المدرسة (مثل تنظيم الوقت أو تعزيز التعاون بين الطلبة)؟
- ما العلاقة التي تربط بين الرموز الحمراء والزرقاء داخل الشكل؟

أَسْتَكْشِفُ




أتَأَمُلُ مع معلمي / معلمتي وزملائي / زميلاتي الصورة أعلاه، وتخيل أننا نعيش في عام 2033، ونفكّر في ابتكار جهاز أو مستج يساعد في حل مشكلة تعيّنها حالياً، مثل:

- تنظيف مراقي المدرسة.
- التعامل مع أزمة الطريق.
- إعادة تدوير النفايات.
- تنظيم وقت الدراسة.
- تنظيم دخول الطلبة إلى مدخل التربية المهنية وخروجه منه.

نشاط 1

اختياع المستقبل

أفكّر في اختياع قد أحتج إلينه في المستقبل لحل مشكلة محتملة بطريقة إبداعية.

المواد والأدوات: قلم، ممحاة، كرتون، لا صق.

خطوات العمل:

- أحدد المشكلة التي أريد حلها.
- أصف المشكلة، وأفكّر في بدائل حلها.
- أصمم نموذج حل المشكلة باستخدام الكرتون في مشغل التربية المهنية.
- أشارك مشروع في مسابقة التربية المهنية.
- أناقش زملائي / زميلاتي في ما أوصل إليه.

استنتج أن التفكير الإبداعي يساعد على حل المشكلات في الحياة اليومية.



التفكير بأسلوب إبداعي

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

أمثلة على مشاريع إبداعية.

نشاط 2

- أفكّر مع زملائي / زميلاتي في أفكار رياضية 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 آلية ذكية تفرز النتائج في الأماكن العامة وتعيد تدويرها بطريقة صديقة للبيئة.
- أعبر عن رأيي فيها، ثم أشارك أفكاري ومقتطفاتي مع معلمتي وزميلائي / زميلاتي.



بِرَاءَةُ الْاِخْتِرَاعِ



بِرَاءَةُ الْاِخْتِرَاعِ وَرَقَّةٌ رَسْمِيَّةٌ تُمْنَحُ لِلْمُخْتَرِعِ، تَحْمِي اِخْتِرَاعَهُ مُدَّةً 20 عَامًا، وَتَمْنَعُ الْآخَرِينَ مِنَ اسْتِخْدَامِهِ أَوْ بَيْعِهِ دُونَ إِذْنِهِ.

أَتَعَاوَنْ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي عَلَى الْبَحْثِ عَنْ طَرِيقَةٍ تَسْجِيلِ بِرَاءَةِ الْاِخْتِرَاعِ فِي الْأَرْدُنْ، بِمُسَاعَدَةِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.

الرَّبُطُ مَعَ اللُّغَةِ الْعَرَبِيَّةِ



يُسَاعِدُ التَّفْكِيرُ الْإِبْدَاعِيُّ فِي اسْتِخْدَامِ اللُّغَةِ الْعَرَبِيَّةِ بِطَرِيقَةٍ جَمِيلَةٍ وَمُبْتَكَرَةٍ، مِثْلِ كِتَابَةِ الْقِصَصِ وَالْمَقَالَاتِ بِاسْلُوبٍ مُمْتَعٍ يُعَبِّرُ عَنِ الْأَفْكَارِ بِطَرِيقَةٍ جَدِيدَةٍ وَمُمْيَزَةٍ.

التَّقْوِيمُ



1. **الفِكْرَةُ الرَّئِسَةُ:** أَوْضَحُ أَهَمِيَّةَ التَّفْكِيرِ الْإِبْدَاعِيِّ.

2. أَضَعُ دَائِرَةً حَوْلَ رَمْزِ الإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ فِي مَا يَأْتِي:

(1) التَّفْكِيرُ الْإِبْدَاعِيُّ عَمَلِيَّةٌ عَقْلِيَّةٌ تَهْدِفُ إِلَى:

أ - إِنْتَاجٌ أَكْبَرٌ عَدَدٌ مِنَ الْأَفْكَارِ وَالْحُلُولِ الْجَدِيدَةِ.

ب - اِتِّزَامٌ الْحُلُولِ الْجَاهِزَةِ دُونَ تَعْدِيلِهَا.

ج - تَجَنُّبُ الْمُخَاطَرَةِ وَالْتَّجْرِيبِ.

د - تَكْرَارِ الْأَفْكَارِ التَّقْلِيدِيَّةِ.

(2) جَمِيعُ الْآتِيَةِ تَعْبُرُ عَنِ التَّفْكِيرِ الإِبْدَاعِيِّ، مَا عَدَا:

- أ- فِكْرَةً جَدِيدَةً غَيْرَ مُكَرَّرَةً.
- ب- مَحْدُودِيَّةً الْحُلُولِ.
- ج- الإِبْتِكَارَ وَالْإِبْدَاعَ.
- د- الْمُسَاعَدَةَ عَلَى حَلِّ الْمُشْكِلَاتِ.

التَّوْجِيهُ وَالإِرْشادُ الْمِهْنِيُّ:

تَخَصُّصُ الرِّياضَةِ هُوَ أَحَدُ تَخَصُّصَاتِ مَسَارِ التَّعْلِيمِ الْمِهْنِيِّ وَالتَّقْنِيِّ، يَهْدِفُ إِلَى تَزْوِيدِ الطَّلَبَةِ بِالْمَعَارِفِ وَالْمَهَارَاتِ الْلَّازِمَةِ لِلْعَمَلِ فِي مَرَاكِزِ الْلَّيَاقةِ الْبَدَنِيَّةِ وَإِدَارَتِهَا، وَالْمُسَاعَدَةِ فِي عِيَادَاتِ التَّجْمِيلِ لِبَنَاءِ خُطَطٍ لِإِنْزَالِ الْوَزْنِ، وَالْعَمَلِ فِي مَجَالِ التَّدْرِيبِ الرِّياضِيِّ.



مَشْرُوعِيٌّ:

أُشَارِكُ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي، وَبِإِشْرَافِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي تَقْدِيمَ عُرْوَضٍ مَسْرِحِيَّةٍ قَصِيرَةٍ تُبَيَّنُ آثَارَ مُمَارَسَةِ الْعَادَاتِ الصَّحِّيَّةِ الْيَوْمِيَّةِ.



الْمُسَابَقَةُ الْمِهْنِيَّةُ:

أَحْرِصُ عَلَى الْمُسَارَكَةِ فِي الْمُسَابَقَاتِ الْمِهْنِيَّةِ الَّتِي تُعزِّزُ الْمَسَارِيعَ الْمُبْتَكَرَةَ وَذَاتَ التَّفْكِيرِ الإِبْدَاعِيِّ.



الزَّرَاعَةُ^٩

2



تَوَافَرُ الْخَضْرَاوَاتُ وَالْفَوَاكِهُ فِي مَوَاسِيمِهَا بِأَسْعَارٍ مُنْخَفِضَةٍ نِسْبِيًّا، وَمِنَ الْمُفَضَّلِ الْعَمَلُ عَلَى حِفْظِهَا بِطَرَائِقٍ مُخْتَلِفَةٍ، وَتَوْفِيرِ الْوَقْتِ وَالْجُهْدِ عِنْدَ الْحَاجَةِ إِلَيْهَا وَاسْتِخْدَامِهَا.





قائِمَةُ الدُّرُوسِ:

- الدَّرْسُ (1): حِفْظُ الْأَغْذِيَةِ.
الدَّرْسُ (2): أَسَابِيبُ تَنْسِيقِ الْحَدَائِقِ.
الدَّرْسُ (3): زِرَاعَةُ الْحَدَائِقِ.

حِفْظُ الْأَغْذِيَةِ



أَتَهِيَاً

أَتَأَمَّلُ الصُّورَتَيْنِ الْأَتَيَتَيْنِ، ثُمَّ أُجِيبُ عَمَّا يَلِيهِمَا:



• أيُّ صِنْفٍ مِنَ الْبَامِيَّةِ يُمْكِنُ حِفْظُهُ مُدَّةً أَطْوَلَ؟

• أَيُّهُمَا مُعَرَّضٌ لِلتَّلَفِ بِسُرْعَةٍ؟

الفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ

- يُعَدُّ الْحِفْظُ بِالتَّجْفِيفِ وَالتَّمْلِيَّحِ مِنْ أَقْدَمِ طَرَائِقِ حِفْظِ الْأَغْذِيَةِ الَّتِي عَرَفَهَا الْإِنْسَانُ، وَتَمْتَازُ بِسِيَاطَةِ إِجْرَائِهِمَا، وَسُهُولَةِ نَقلِ الْأَغْذِيَةِ الْمُجَفَّفَةِ وَالْمُمَلَّحةِ وَتَخْزِينِهَا.

مَاذَا سَأَعْلَمُ؟

- حِفْظُ الْأَغْذِيَةِ بِالتَّجْفِيفِ.
- حِفْظُ الْأَغْذِيَةِ بِالتَّمْلِيَّحِ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُضَطَّلَاتُ

- | | |
|---------|----------------|
| Drying | التَّجْفِيفُ |
| Salting | التَّمْلِيَّحُ |
| Raisins | الرَّزِيبُ |
| Curing | التَّقْدِيدُ |

الْعِيَّمُ وَالِاتِّجَاهَاتُ

- تَقْدِيرُ قِيمَةِ الْمُتَجَاجِاتِ الزَّرَاعِيَّةِ، الْمُحَافَاظَةُ عَلَى الصَّحَّةِ، تَرْشِيدُ الْإِسْتِهْلَاكِ.

أَسْتَكْشِفُ

أَهْمَيَّةُ اخْتِيَارِ الْخَضْرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ فِي عَمَلِيَّةِ التَّجْفِيفِ وَالتَّمْلِيَّحِ

يَعْتَمِدُ نَجَاحُ عَمَلِيَّةِ التَّجْفِيفِ عَلَى عَوَامِلٍ عِدَّةٍ، مِنْ أَهَمِّهَا:

1 اخْتِيَارُ دَرَجَةِ النُّضُجِ الْمُنَاسِبَةِ وَفُقَادُ لِنَوْعِ الْخَضْرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ، فَمِنْهَا مَا يَتَطَلَّبُ أَنْ يَكُونَ نَاضِجًا تَمَامًا، وَبَعْضُهُ يُفَضَّلُ أَنْ يَكُونَ شِبَهَ نَاضِجٍ.

2 جَوْدَهُ الْخَضْرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ مِنْ حَيْثُ: لَوْنُهَا، وَطَعْمُهَا، وَرَائِحَتُهَا، وَخُلُوُّهَا مِنَ الْعُيُوبِ (مِثْلِ التَّلَفِ وَالْتَّعَفُّنِ).

3 تَنْظِيفُ الْخَضْرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ، وَغَسْلُهَا بِالْمَاءِ؛ لِإِزَالَةِ الْغُبَارِ وَالْأَتَرِبَةِ الْعَالِقَةِ بِهَا، دونِ إِسْرَافٍ فِي اسْتِعْمَالِ الْمَاءِ.

أَسْتَنْتِيجُ: اخْتِيَارُ الْخَضْرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ الْمُنَاسِبَةِ لِلتَّجْفِيفِ وَالتَّمْلِيَّحِ يُسَاعِدُ فِي الْمُحَافَظَةِ عَلَيْهَا أَطْوَالَ مُدَّةٍ مُمْكِنَةٍ، وَبِجَوْدَهِ عَالِيَّةٍ.



أَوَّلًا: حِفْظُ الْأَغْذِيَةِ بِالتَّجْفِيفِ

يُؤَدِّي تَجْفِيفُ الْأَغْذِيَةِ إِلَى تَقْلِيلِ كَمِيَّةِ الْمَاءِ فِيهَا، وَهَذَا يُسَاعِدُ عَلَى مَنْعِ نُمُوِّ الْجَراثِيمِ وَتَكَاثُرِهَا؛ وَبِذَلِكَ تُصْبِحُ الْأَغْذِيَةُ صَالِحةً لِلتَّخْزِينِ مُدَّةً طَوِيلَةً. وَلِكَيْ أَتَعَرَّفَ طَرِيقَتِي تَجْفِيفِ الْأَغْذِيَةِ، أَنْظُرْ إِلَى الشَّكْلِ الْآتِيِّ:

طَرِيقَتَا تَجْفِيفِ الْأَغْذِيَةِ

التَّجْفِيفُ الصَّناعِيُّ

تُسْتَخَدِمُ أَجْهِزَةٌ خَاصَّةٌ تُطْلِقُ هَوَاءً سَاخِنًا أَوْ حَرَارَةً عَالِيَّةً فِي تَجْفِيفِ الْأَغْذِيَةِ، مَا يُسَاعِدُ عَلَى حِفْظِهَا مُدَّةً طَوِيلَةً.

التَّجْفِيفُ الطَّبَاعِيُّ

تُعَرَّضُ الْأَغْذِيَةُ مُبَاشِرَةً لِحرَارةِ الشَّمْسِ. وَتُعَدُّ الْأَسْهَلُ وَالْأَقْلَلُ كُلْفَةً، وَيُفَضَّلُ إِجْراؤُهَا فِي الظَّلِّ؛ لِلمُحَافَظَةِ عَلَى القيمةِ الْغِذَائِيَّةِ.

الشَّكْل (1): طَرِيقَتَا تَجْفِيفِ الْأَغْذِيَةِ.



أُقَارِنُ بَيْنَ طَرِيقَتَيِ تَجْفِيفِ الْأَغْذِيَةِ.

تَمْرِينٌ 1

تَجْفِيفُ الْعِنْبِ (الزَّبِيبِ) فِي مَشْغِلِ التَّرْبِيَّةِ الْمِهْنِيَّةِ.

المَعْلُومَةُ النَّظَرِيَّةُ:

يَحْتَوِي الزَّبِيبُ عَلَى كَثِيرٍ مِنَ الْمَعادِنِ وَالفيتامِيناتِ وَمُضَادَّاتِ الْأَكْسَدَةِ، وَيُضَيِّفُ مَذَاكَا لَذِيدًا إِلَى الْأَطْعَمَةِ. وَلِلْحُصُولِ عَلَى كِيلُو غِرامٍ وَاحِدٍ مِنَ الزَّبِيبِ نَحْتَاجُ إِلَى (٤-٥) كِيلُو غِراماً مِنَ الْعِنْبِ.

المَوَادُ وَالْأَدَوَاتُ:

كيلوغرامٍ مِنَ الْعِنْبِ (يُفَضِّلُ أَنْ يَكُونَ خَالِيًّا مِنَ الْبُذُورِ)، غَازُ الطَّبَخِ، طِنْجَرَةٌ، صَفِيحةٌ (صِينِيَّةٌ)، مِصْفَاهٌ، مَاءُ (الْتُّرُّ وَنِصْفُ)، خَلٌّ، بَايْكَرْبُونَاتُ الصَّوْدِيُومِ (رُبْعُ مِلْعَقَةٌ)، زَيْتُ الزَّيْتُونِ (مِلْعَقَةٌ كَبِيرَةٌ)، وِعَاءٌ يَحْتَوِي عَلَى مَاءٍ مُثْلَجٍ، فُوْطَةٌ نَظِيفَةٌ، قُفَازَاتٌ، مَرْيُولٌ مَطْبَخٌ، صَابُونٌ، بَرْطَمَانَاتٌ مُعَقَّمَةٌ وَنَظِيفَةٌ، أَوْ أَكْيَاسٌ حِفْظٌ.

مُتَطَلَّبَاتُ الصَّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ الْعَامَّةِ:

- ارْتِدَاءُ الْقُفَازَاتِ وَالْمَرْيُولِ قَبْلَ الْبَدْءِ بِالْعَمَلِ.
- اسْتِخْدَامُ غَازِ الطَّبَخِ بِحَدَّرٍ بِإِشْرَافِ مُعَلِّمٍ / مُعَلِّمَتِي.
- الإِهْتِمَامُ بِالنَّظَافَةِ أَثْنَاءِ التَّنْظِيفِ.

خُطُواتُ الْعَمَلِ:

- 1 أَغْسِلُ يَدَيَّ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ قَبْلَ الْبَدْءِ بِالْعَمَلِ.
- 2 أُجَهِّزُ وَمَجْمُوعَتِي الْمَوَادُ وَالْأَدَوَاتِ الْلَّازِمَةَ لِلْعَمَلِ.
- 3 أَفْحَصُ حَبَّاتِ الْعِنْبِ، فَأَزِيلُ مَا بِهَا مِنْ شَوَائِبَ وَأَعْوَادٍ، ثُمَّ أَنْقَعُهَا فِي الْمَاءِ وَالْخَلِّ مُدَّةً خَمْسِ دَقَائِقٍ. بَعْدَ ذَلِكَ أَغْسِلُهَا بِالْمَاءِ دُونَ إِسْرَافٍ، ثُمَّ أَصْفِيَهَا جَيِّدًا.
- 4 أَمْلَأُ الطِّنْجَرَةَ مَاءً، وَأَضَعُهَا فَوْقَ النَّارِ حَتَّى يَغْلِيَ، ثُمَّ أُضِيفُ رُبْعَ مِلْعَقَةٍ مِنْ بَايْكَرْبُونَاتِ الصَّوْدِيُومِ، وَمِلْعَقَةً كَبِيرَةً مِنْ زَيْتِ الزَّيْتُونِ، بِإِشْرَافِ مُعَلِّمٍ / مُعَلِّمَتِي.
- 5 أَضَعُ حَبَّاتِ الْعِنْبِ فِي الْمَاءِ الْمَغْلِيِّ مُدَّةً دَقِيقَتَيْنِ، ثُمَّ أَصْفِيَهَا بِحَدَّرٍ بِاسْتِخْدَامِ الْمِصْفَاهِ؛ لِلتَّخلُّصِ مِنَ الْمَاءِ.
- 6 أَضَعُ حَبَّاتِ الْعِنْبِ فِي الْمَاءِ الْمُثْلَجِ؛ لِإِيقَافِ عَمَلِيَّةِ النُّضِيجِ (الْإِسْتِوَاءِ).
- 7 أَصْفِيَ حَبَّاتِ الْعِنْبِ بِالْمِصْفَاهِ، وَأَفْرِدُهَا عَلَى فُوْطَةٍ نَظِيفَةٍ؛ لِتَجْفَفَ تَامًاً مِنَ الْمَاءِ.
- 8 أَرْصُّ حَبَّاتِ الْعِنْبِ مُتَبَايِدَةً عَلَى صَفِيحةٍ (صِينِيَّةٌ) نَظِيفَةٍ، وَأَضَعُهَا تَحْتَ الشَّمْسِ مِنَ الصَّبَاحِ إِلَى الْمَسَاءِ مُدَّةً أُسْبُوعٍ تَقْرِيبًا، مَعَ تَقْلِيَهَا كُلَّ يَوْمٍ، وَفِي كُلِّ مَسَاءٍ أُدْخِلُهَا إِلَى الدَّاخِلِ؛ لِتَجْنِبِ الرُّطُوبَةِ.
- 9 عِنْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ إِعْدَادِ الرَّزِيبِ، أَغْسِلُ الْأَدَوَاتِ وَأَرْجِعُهَا إِلَى مَكَانِهَا الْمُخَصَّصِ، وَأَنْظِفُ مَكَانَ الْعَمَلِ.

10 أَغْسِلْ يَدَيَّ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ جَيِّدًا، مَعَ عَدَمِ الْإِسْرَافِ فِي الْمَاءِ.

مُلاَحَظَاتٌ:

- يُضافُ زَيْتُ الزَّيْتون؛ لِتَغْلِيفِ حَبَّاتِ الْعِنْبِ وَحِمَايَتِهَا مِنَ الْعُبَارِ، وَلِتُصْبِحَ لامِعَةً وَطَرِيقَةً عِنْدَ الْأَكْلِ.
- عِنْدَمَا يَجْفُفُ الْعِنْبُ تَمَامًا يُخَزَّنُ فِي بَرْطَمَانَاتٍ زُجَاجِيَّةٍ، أَوْ أَكْيَاشٍ خَاصَّةٍ، وَيُحْفَظُ فِي مَكَانٍ جَافٌّ وَجَيِّدٌ التَّهْوِيَّةِ.
- يُمْكِنُ اسْتِخْدَامُ الْفُرْنِ فِي تَسْرِيعِ عَمَلِيَّةِ التَّجْفِيفِ، بِحَذْرٍ، وَتَحْتَ إِشْرَافِ الْكِبَارِ.

ثَانِيًّا: حِفْظُ الْأَغْذِيَّةِ بِالتَّمْلِحِ

حِفْظُ الْأَغْذِيَّةِ بِالتَّمْلِحِ يَعْنِي إِضَافَةَ الْمِلْحِ إِلَيْهَا بِتَرْكِيزٍ عَالٍ؛ لِمَنْعِ نُموِّ الْجَرَاثِيمِ وَتَكَاثُرِهَا، فَالْمِلْحُ يُسَاعِدُ عَلَى خُروجِ الْمَاءِ مِنَ الْأَغْذِيَّةِ، وَيَدْخُلُ إِلَيْ دَاخِلِهَا، مِمَّا يُسَاعِدُ عَلَى حِفْظِهَا مُدَّةً أَطْوَلَّ. وَيُسْتَخَدَمُ الْمِلْحُ فِي تَجْفِيفِ (تَقْدِيدِ) الْلَّحُومِ وَالْأَسْمَاكِ، وَالْخَضْرَاوَاتِ، وَمُسْتَقَاتِ الْأَلْبَانِ أَثْنَاءِ التَّصْنِيفِ.

✓ أَتَحَقَّقُ

أُوْضِّحُ مَفْهُومَ حِفْظِ الْأَغْذِيَّةِ بِالتَّمْلِحِ.



حفظ البندورة بالتمليح في مشغل التربية المهنية.

المعلومة النظرية:

تحتوي البندورة المجففة على مواد تقوي جهاز المناعة، وتحافظ على صحة القلب، وهي غنية بالألياف التي تساعد في تنظيم عملية الهضم. وللحصول على كيلوغرام واحد من البندورة المجففة نحتاج تقريباً إلى (٦) كيلوغرامات من البندورة الطازجة.

المواد والأدوات:

ثمار من البندورة الصلبة والحمراء (كيلوغرام)، وعاء عميق، مصفاة، لوح تقطيع، سكين، منصب سلكي، ملح خشن (بحري)، فوطة، برطمانات معقمة ونظيفة، قفازات، مريول مطبخ، صابون.

متطلبات الصحة والسلامة العامة:

- ارتداء القفازات والمريول قبل البدء بالعمل.
- استخدام السكين بحذر، بإشراف معلمي / معلمني.

خطوات العمل:

خطوات حفظ البندورة بالتمليح.



(١) أغسل يدي بالماء والصابون قبل البدء بالعمل.

(٢) أجهز ومجموعتي المواد والأدوات اللازمة للعمل.

(٣) اختار ثمار البندورة الناضجة الحمراء، والصلبة والخالية من التلف، وأغسلها جيداً دون إسراف في الماء.

(٤) أجفف ثمار البندورة باستخدام فوطة نظيفة، وأنزع الأقماع.



(5) أقطع ثمار البندورة بحذر، إما إلى نصفين متساوين، أو إلى شرائح طويلة، وذلك تحت إشراف معلمي / معلمي.



(6) أزيل البذور والعصير الزائد قدر الإمكان، ليكون الشمار جاهزة للاستخدام.

(7) أوص قطع البندورة على الشبك السلكي متباعدة، وأجعل جهة القطع في الأعلى، ثم أرش الملح عليها حتى يعطي مكان القطع.



(8) أترك قطع البندورة لمدة تتراوح بين أسبوع إلى عشرة أيام، وذلك وفقاً للدرجة الحرارة، مع تقليلها من وقت إلى آخر، حتى تجف تماماً وتصبح ذات قوام حلبي.



(9) أعيّن قطع البندورة المجففة في برتقان نظيف، وأغلقه بـ حكم، ثم الصق عليه بطاقة البيان، وفيها اسم المستحب، وتاريخ تضديعه، وزنه إن أمكن.

(10) عند الانتهاء من إعداد البندورة المجففة، أغسل الأدوات وأرجعها إلى مكانها المخصص، وأنظف مكان العمل.

(11) أغسل يدي بالماء والصابون جيداً، مع عدم الإسراف في الماء.

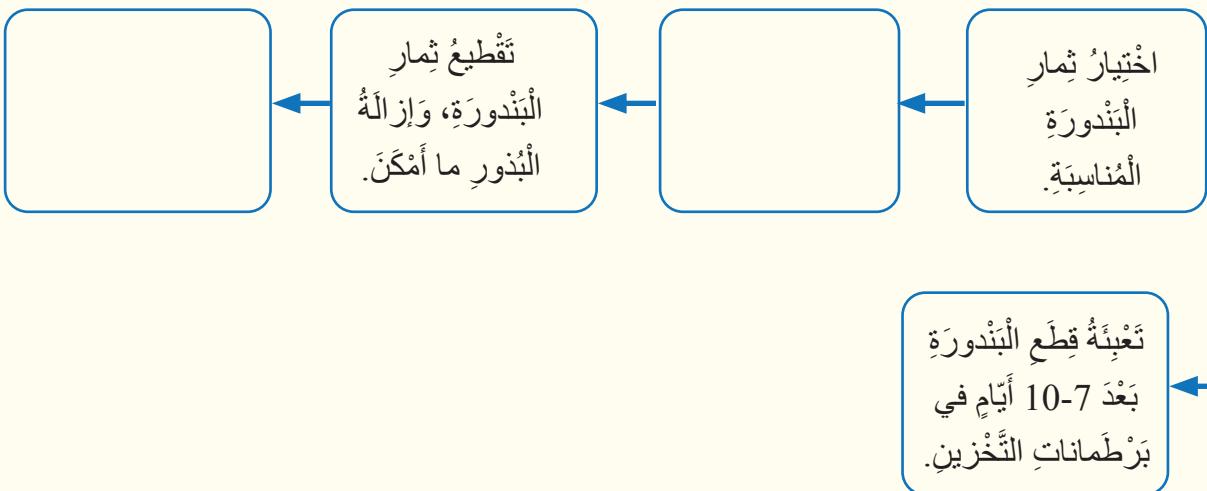
أَفْرَانِ التَّجْفِيفِ



تَسْتَخْدِمُ الْمَصَانِعُ أَفْرَانًا كَبِيرَةً وَمُخَصَّصةً لِتَجْفِيفِ الْأَغْذِيَةِ بِسُرْعَةٍ وَكَفاءَةٍ، خُصُوصًا عِنْدَ تَجْفِيفِ كَمِيَّاتٍ كَبِيرَةٍ. وَيَتَمُّ ذَلِكَ عَنْ طَرِيقِ تَسْخِينِ الْهَوَاءِ دَاخِلَ الْفُرْنِ، وَتَوْزِيعِهِ بِالْتَّسَاوِي بِوَاسِطَةِ مِروَحَةٍ، مِمَّا يُسَاعِدُ عَلَى إِزَالَةِ الْمَاءِ مِنَ الْأَغْذِيَةِ عَنْ طَرِيقِ فَتَحَاتِ التَّهْوِيَةِ الْمُوجُودَةِ فِي الْفُرْنِ.



1. **الفِكْرُ الرَّئِيْسَةُ:** أذْكُر مِبْدَأَ عَمَلِيَّةِ تَجْفِيفِ الْأَغْذِيَّةِ.
2. **أُقْارِنُ** بَيْنَ التَّجْفِيفِ الطَّبَيِّعِيِّ وَالتَّجْفِيفِ الصِّناعِيِّ مِنْ حِيثُ: مُدَّةِ التَّجْفِيفِ، وَالْكُلْفَةِ.
3. **أُفْسِرُ:** يُسْتَخْدِمُ زَيْتُ الزَّيْتونِ فِي عَمَلِيَّةِ تَجْفِيفِ الْعَنْبِ.
4. **أَوْضَحُ** خُطُواتِ تَمْلِيْحِ الْبَنْدُورَةِ بِاسْتِخْدَامِ الْمُخْطَطِ الْآتِيِّ:



الرَّبْطُ مَعَ الْعِلْمِ



الخَاصِيَّةُ الْأَسْمُوْرِيَّةُ هِيَ حَرَكَةُ جُزَيْئَاتِ الْمَاءِ عَبْرِ غِشَاءِ شِبِهِ مُنْفَعِدٍ، مِنْ مَحْلُولِ قَلِيلِ التَّرْكِيزِ إِلَى مَحْلُولِ عَالِيِ التَّرْكِيزِ.

أَبْيَّنُ أَيُّ طَرِيقَةً حِفْظِ الْأَغْذِيَّةِ؛ التَّجْفِيفِ، أَمِ التَّمْلِيْحِ، تَعَتمِدُ عَلَى التَّخلُصِ مِنَ الْمَاءِ بِاسْتِخْدَامِ **الخَاصِيَّةُ الْأَسْمُوْرِيَّةُ**، مَعَ بَيَانِ السَّبِّبِ، ثُمَّ أُشَارِكُ مَا أَتَوْصَلُ إِلَيْهِ فِي نِقاَشٍ مَعَ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.

أَسَالِيبُ تَنْسِيقِ الْحَدَائِقِ



آتَهِيَا

آنظر الصورتين الآتتين، ثم أجيئ عما يليهما:



الصورة (ب)



الصورة (أ)

أي الصورتين يبدو فيها شكل الحديقة طبيعياً وغير متنظم؟

أي الصورتين تظهر فيها النباتات مرتبة بطريقة متكررة ومنتظمة؟

ما الحديقة التي تحتاج إلى جهد أكبر في التصميم وأعمل؟

الفكرة الرئيسية

- تنسيق الحدائق هو فن يهدف إلى ترتيب النباتات والعناصر البنائية في مساحة محددة من الأرض، بشكل جميل ومنظماً، يناسب ذوق الأشخاص ورغباتهم.

ماذا سأتعلم؟

- أساليب تنسيق الحدائق.
- النباتات التي تزرع في الحدائق المنزلية.

المفاهيم والمصطلحات

- تنسيق الحدائق

Landscaping

القيم والاتجاهات

- الاكتفاء الذاتي، الاتمام ل الأرض، تقدير أهمية المزروعات.



نباتات حديقة المنزل أو حديقة المدرسة



أَقْرَأُ النَّصَّ الْآتَى، ثُمَّ أُلَا حِظُّ أَنْواعِ نَبَاتاتِ الْحَدِيقَةِ الْمَنْزِلَيَّةِ:

ذَهَبَتْ حَلَامَهَا إِلَى الْمَشْتَلِ لِشِرَاءِ نَبَاتاتٍ لِحَدِيقَتِهِمُ الْجَدِيدَةِ. شَاهَدَتْ أَنْواعًا كَثِيرَةً مِنَ النَّبَاتاتِ، مِثْلَ الْأَشْجَارِ، وَالشُّجَبَرَاتِ، وَالْأَزْهَارِ، وَأَشْتَالِ الْخَضْرَاوَاتِ. سَأَلَتْ حَلَامَهَا بِدَهْشَةٍ: لِمَ لَا نَشْتَرِي فَقَطِ الْأَزْهَارَ؟ فَهِيَ الْأَجْمَلُ! ابْتَسَمَ وَالدُّهَا وَقَالَ: يَا حَلَامُ، الْحَدِيقَةُ تَكَوَّنُ مِنْ أَقْسَامٍ مُخْتَلِفَةٍ، وَلِكُلِّ قِسْمٍ نَبَاتاتٌ تُنَاسِبُهُ، فَمَثَلًا، فِي الْحَدِيقَةِ الْأَمَامِيَّةِ نَزَرَعُ الْأَزْهَارَ الْجَمِيلَةَ؛ لِأَنَّهَا تُظْهِرُ جَمَالَ الْمَنْزِلِ، وَفِي الْحَدِيقَةِ الْخَلْفِيَّةِ نَزَرَعُ الْأَشْجَارَ الْمُثْمِرَةَ وَالْحَرَجِيَّةَ؛ لِنَسْتَفِيدَ مِنْهَا، أَمَّا جَوَابُ الْمَنْزِلِ فَنَزَرَعُ فِيهَا نَبَاتاتٍ عِطْرِيَّةً، وَأَزْهَارًا موْسِمِيَّةً، وَخَضْرَاوَاتٍ، وَيُمْكِنُنَا أَيْضًا زِرَاعَتُهَا فِي الْأَحْوَاضِ أَوِ الْأُصْصِ عَلَى الشُّرْفَةِ (الْبَلْكُونِيَّةِ).

أَسْتَتِيجُ: يَعْتَمِدُ اخْتِيَارُ نَبَاتاتِ حَدِيقَةِ الْمَنْزِلِ عَلَى مَوْقِعِهَا، وَالْغَرَضِ مِنْ زِرَاعَتِهَا، وَالْمُنَاخِ.

أَسَالِيبُ تَنْسِيقِ الْحَدَائِقِ

تَوَجَّدُ أَسَالِيبٌ عِدَّةٌ لِتَنْسِيقِ الْحَدَائِقِ، مِنْ أَبْرَزِهَا:

1 الأُسْلُوبُ الْهَنْدَسِيُّ:

تُقْسِمُ الْحَدَيْقَةُ إِلَى أَجْزَاءٍ مُتَسَاوِيَّةٍ، وَتُزَرِّعُ النَّبَاتَاتُ فِيهَا بِشَكْلٍ مُتَكَرِّرٍ وَمُنَظَّمٍ كَمَا يَظْهُرُ فِي الشَّكْلِ (1) أَدْنَاهُ. يُرَايِ في هَذَا الأُسْلُوبِ حَجْمُ النَّبَاتَاتِ، وَنَوْعُهَا، وَشَكْلُهَا، وَلَوْنُهَا؛ لِيَبُدُّو كُلُّ شَيْءٍ مُتَنَاظِرًا وَجَمِيلًا.



الشَّكْلُ (1): الأُسْلُوبُ الْهَنْدَسِيُّ فِي تَنْسِيقِ الْحَدَائِقِ.

ترفع النباتات بطريقة حرة، وકأنها جزء من الطبيعة، فتوضع في مجموعات مختلفة من حيث الحجم والنوع والشكل واللون؛ ليبدو الحديقة كأنها غابة صغيرة أو منظر طبيعي كما يظهر في الشكل (2) الآتي.



الشكل (2): الأسلوب الطبيعي في تنسيق الحدائق.

أتحقق ✓

اقارن بين أسلوبين في تنسيق الحدائق؛ الهندسي وال الطبيعي.

تصميم حديقة المنزل أو المدرسة باستخدام الأسلوب الهندسي.

نشاط 1

المواد والأدوات: أقلام رصاص، ورق أبيض حجم (A4)، ممحاة، مسطرة.

خطوات العمل:

أشار لك مجموعتي تصميم حديقة منزلية أو مدرسية باستخدام الأسلوب الهندسي وفق الخطوات الآتية:

- أبدأ بدراسة موقع الحديقة مع معلمتي / معلمتي، من حيث: المناخ، ونوع الأرض وحدودها ومساحتها.

- أَرْسُمْ شَكْلَ قِطْعَةِ الْأَرْضِ عَلَى الْوَرَقَةِ، وَأَحَدِّدُ أَماَكِنَ الْأَبْنِيَةِ الْمُوْجُودَةِ بِاسْتِخْدَامِ مُرَبَّعَاتٍ

صَغِيرَاتٍ.

- أَعْصِمُ الْحَدِيقَةَ إِلَى أَجْزَاءِ مُتَسَاوِيَّةٍ؛ ثُنَائِيَّةٍ، أَوْ رُبَاعِيَّةٍ حَسَبَ الشَّكْلِ الْمَطْلُوبِ.

- أَحَدِّدُ أَماَكِنَ الْمَمَرَّاتِ وَأَماَكِنَ الْجُلُوسِ دَاخِلَ الْحَدِيقَةِ.

- أَوْزِّعُ أَنْوَاعَ النَّبَاتَاتِ بِاسْتِخْدَامِ رُمُوزِ مُنَاسِبَةٍ، مَعَ مُرَاعَاةِ طَبَيْعَةِ نُمُوْ كُلِّ نَبَاتٍ، فَمَثَلًاً:

- الْأَشْجَارُ الْحَرِيجِيَّةُ تُزَرَّعُ بِمُحَاذَاةِ السُّورِ.

- النَّبَاتَاتُ الْمُتَسَلِّقَةُ تُوْضَعُ عِنْدَ الْمَدْخَلِ.

- الْأَزْهَارُ الْمَوْسِمِيَّةُ وَالْخَضْرَاءُواْتُ تُزَرَّعُ فِي أَحْوَاضٍ بِشَكْلِ مُنَتَّاظِرٍ. وَالتَّنَاظُرُ نَوْعَانِ، هُمَا:

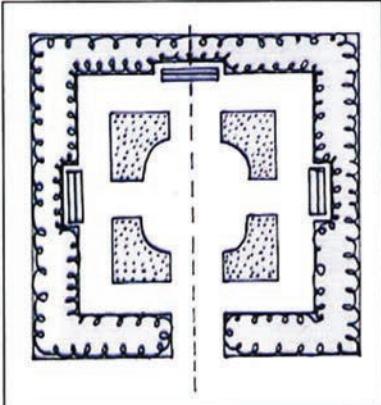
- 1- التَّنَاظُرُ الثُّنَائِيُّ: تُقْسِمُ فِيهِ الْأَرْضُ إِلَى قِسْمَيْنِ مُتَسَاوِيَيْنِ بِوَاسْطَةِ مِحْوَرٍ أَصْلِيٌّ، بِحِيثُ تَكْرَرُ الْوَحَدَاتُ عَلَى جَانِبِيِّ هَذَا الْمِحْوَرِ تَكْرَارًا مُمْتَظَمًا.

- 2- التَّنَاظُرُ الرُّبَاعِيُّ: تُقْسِمُ فِيهِ الْأَرْضُ إِلَى أَرْبَعَةِ أَقْسَامٍ بِوَاسْطَةِ مِحْوَرَيْنِ مُتَعَامِدَيْنِ، عَلَى

أَنْ تُخَطَّطَ الْأَقْسَامُ الْأَرْبَعَةُ بِنِظامٍ وَاحِدٍ مَعَ حُدُودِ التَّكْرَارِ عَلَى جَوَابِ الْمِحْوَرَيْنِ.

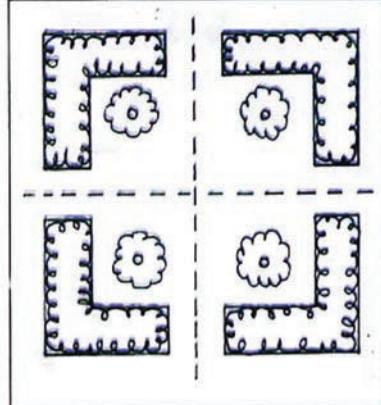
- أَكْتُبُ أَسْفَلَ الْوَرَقَةِ مَا يُمَثِّلُهُ كُلُّ رَمْزٍ مِنْ أَنْوَاعِ النَّبَاتَاتِ.

- أَعْرِضُ مَا أَتَوَصَّلَ إِلَيْهِ أَمَامَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي.



تَنَاظُرٌ مِحْوَرِيٌّ رُبَاعِيٌّ

(يوجَدُ مِحْوَرٌانِ مُتَعَامِدَانِ)



تَنَاظُرٌ مِحْوَرِيٌّ ثُنَائِيٌّ

(يوجَدُ مِحْوَرٌ وَاحِدٌ)

الشَّكْلُ (3): تَخْطِيطُ حَدِيقَةٍ بِاسْتِخْدَامِ الْأُسْلُوبِ الْهَنْدَسِيِّ.



خِدْمَةُ الْحَدِيقَةِ الْمُتَنَزَّلَيَةِ



تَحْتَاجُ حَدِيقَةُ الْمَتَنَزِلِ إِلَى اتِّبَاعِ عَدَدٍ مِنَ الْخُطُوطِ الْضَرُورِيَّةِ وَبِصُورَةٍ مُسْتَقْطِمَةٍ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَيْها:

- يَجِبُ الْقِيامُ بِتَنْظِيفِهَا بِاسْتِمْرَارٍ.
- إِضَافَةُ بَعْضِ الْلَّمَسَاتِ الْجَمَالِيَّةِ، مِثْلِ: الْأَصْوَاءِ، وَالْإِكْسِسوَارَاتِ، وَالنَّوَافِيرِ.
- خِدْمَةُ النَّبَاتَاتِ الْمَزْرُوعَةِ فِيهَا، مِثْلِ: التَّعْشِيبِ، وَالْقِيامِ بِعَمَلِيَّةِ التَّسْمِيدِ وَالرِّيِّ بِاِنْتِظامٍ دُونَ إِسْرَافٍ فِي الْمَاءِ.
- التَّخَلُّصُ مِنَ النَّبَاتَاتِ الْجَافَةِ، وَتَجْدِيدُ زِرَاعَتِهَا بِالْأَزْهَارِ الْمَوْسِمِيَّةِ الْمُنَاسِبَةِ؛ لِلْحُصُولِ عَلَى مَنْظَرٍ يَبْعَثُ الرَّاحَةَ وَالسَّعَادَةَ، وَزِرَاعَةُ الْخَضْرَاوَاتِ الْمَوْسِمِيَّةِ؛ لِلْحُصُولِ عَلَى مُتَجَّ طَازِّ يُسَايِّدُ عَلَى الِاكْتِفَاءِ الذَّاتِيِّ.



الشَّكْلُ (4): حَدِيقَةُ زَهَا.

الرَّبْطُ مَعَ الْمُجَمَّعِ



تَنْتَشِرُ الْحَدَائِقُ الْعَامَةُ وَالْمُتَنَزَّهَاتُ فِي مُخْتَلِفِ الْمُحَافَظَاتِ الْأَرْدِنِيَّةِ، وَتَوَفُّرُ أَمَاكِنٌ مُخَصَّصةً لِلْجُلوسِ، وَاللَّعِبِ، وَرُكُوبِ الدَّرَاجَاتِ، وَغَيْرِهَا مِنَ الْأَنْشِطةِ الْمُمُتعَةِ.

أُنَاقِشُ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي، وَبِإِشرَافِ مُعَلِّمٍ / مُعَلِّمَاتِي، مَا يَجِبُ عَلَيْنَا فِعْلُهُ لِلْحِفَاظِ عَلَى هَذِهِ الْحَدَائِقِ وَالْمُتَنَزَّهَاتِ وَالإِهْتِمَامُ بِهَا؛ بِوَصْفِهَا أَمَاكِنَ مُشْتَرَكَةً يَسْتَفِيدُ مِنْهَا الْجَمِيعُ.

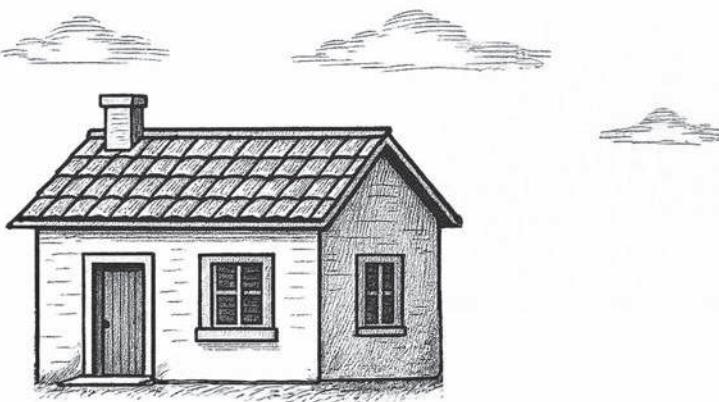


1. المفاهيم والمصطلحات: أَمْلأُ الفراغِ بِالمفهومِ الْمُنَاسِبِ فِي كُلِّ مِمَّا يَأْتِي :

أ - أسلوبٌ يُراعى عِنْدَ تَنْفِيذِهِ التّكْرَارِ شَكْلٌ مُتَنَاظِرٌ لِتَظْهَرِ الْحَدِيقَةُ مُقَسَّمَةً إِلَى أَجْزَاءٍ مُتسَاوِيَةٍ . ()

ب- تنسيق النباتات بطريقة حُرَّة في مجموعاتٍ مُخْتَلِفةٍ في الْحَجْمِ وَالنَّوْعِ وَالشَّكْلِ وَالْأَلْوَانِ . ()

2. أَرْسَمْ حَوْلَ الْمَنْزِلِ الْأَتِيَ نَبَاتَاتٍ: أَشْجَارٍ سَرْوٍ، وَأَشْتَالٍ زَعْتَرٍ، وَأَشْجَارٍ وَرْدٍ جُورِيٍّ، وَشَجَرَةِ يَاسِمِينٍ، وَأَشْتَالٍ بَنْدُورَةٍ، وَشَجَرَةِ عِنْبٍ، وَشَجَرَةِ لَيْمُونٍ، ثُمَّ الْوُنْهَا، مَعَ مُرَاعَاةِ وَضْعِ كُلِّ نَوْعٍ فِي الْمَكَانِ الْمُخَصَّصِ .



3. أَوْضَحْ ثَلَاثَةَ جَوَابَاتٍ لِأَهَمِيَّةِ الْحَدِيقَةِ الْمَنْزِلِيَّةِ .

زِرَاعَةُ الْحَدَائِقِ

أَتَهِيَا



نَظَرًا لِعَدَمِ امْتِلَاكِ مُعْظَمِ سُكَّانِ الْمُدُنِ أَرَاضِيَ زِرَاعَيَّةٌ تَابِعةٌ لِمَنَازِلِهِمْ، فَإِنَّهُمْ يَلْجَؤُونَ إِلَى اسْتِخْدَامِ الْمِساحاتِ الصَّغِيرَةِ، كَالْأَصْصِيْرِ أَوِ الْأَحْوَاضِ أَوِ الْأَسْطُوحِ، لِزِرَاعَةِ نَبَاتاتٍ مُتَوَوِّعَةٍ تَشْمَلُ الْأَزْهَارَ، وَالشُّجَيرَاتِ، وَبَعْضَ الْخَضْرَاوَاتِ الْأَسَاسِيَّةِ الَّتِي تُلَبِّي احْتِياجَاتِ الْأُسْرَةِ.

● أَذْكُرْ بَعْضَ أَنْوَاعِ الْخَضْرَاوَاتِ الَّتِي يُمْكِنُ زِرَاعَتُهَا فِي أَصْصِيْرِ أَوِ الْأَحْوَاضِ صَغِيرَةٍ دَاخِلَ الْمُنْزِلِ.

الْفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ

- الْحَدَيْقَةُ الْمَنْزِلِيَّةُ هِيَ حَدَيْقَةٌ خَاصَّةٌ بِأَفْرَادِ الْمَنْزِلِ، تُصَمَّمُ غالِبًا بِأَسْلُوبٍ هَنْدَسِيٍّ مُنَظَّمٍ، وَتَكُونُ ذَاتَ مِسَاحَةٍ مَحْدُودَةٍ مُقَارَنَةً بِالْحَدَائِقِ الْعَامَّةِ.

ما ذَاهَبَ إِلَيْهَا؟

- الْعَوَامِلُ الَّتِي تَعْتمَدُ عَلَيْهَا عَمَلِيَّةِ تَنْسِيقِ الْحَدَائِقِ.
- إِنشَاءُ حَدَيْقَةٍ مَنْزِلِيَّةٍ أَوْ مَدْرَسِيَّةٍ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُضَطَّلَاتُ

- حَدَيْقَةُ الْمَنْزِلِ Home Garden

الْقِيمُ وَالِاتِّجَاهَاتُ

- الْإِكْتِفَاءُ الذَّاتِيُّ، تَقْدِيرُ أَهَمِيَّةِ الزِّرَاعَةِ الْمَنْزِلِيَّةِ، الْعَمَلُ التَّعَاوِنِيُّ.

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



أفكار لحديقة منزلية صغيرة

أَسْتَخْدِمْ رَمْزَ الْإِسْتِجَابَةِ السَّرِيعَةِ الْمُجاوِرَ؛ لِأشاهِدَ مَقْطَعًا مَرئِيًّا (فيديو)
يَتَنَاوِلُ أَفْكَارًا لِتَنْفِيذِ حَدِيقَةٍ مَنْزِلِيَّةٍ أَوْ مَدْرَسِيَّة، ثُمَّ أُجِيبُ عَمَّا يَأْتِي:
● أحَدُّ ثَلَاثَةَ أَمَاكِنَ مُنَاسِبَةً لِإِنْشَاءِ حَدِيقَةٍ مَنْزِلِيَّةٍ داخِلَ الْمَنْزِلِ أَوْ حَوْلَهُ.

● أَخْتَارُ فِكْرَةً مِنْ أَفْكَارِ الزَّرَاعَةِ الْمَنْزِلِيَّةِ أَرَاهَا مُنَاسِبَةً لِمَنْزِلِيِّ أَوْ مَدْرَسَيِّ، وَأَبَيْنُ سَبَبَ اخْتِيَارِيِّ.

◆ أَسْتَنْتِجُ أَنَّ الْحَدِيقَةَ الْمَنْزِلِيَّةَ يُمْكِنُ إِنْشاؤُها فِي أَمَاكِنَ مُتَعَدِّدَةٍ داخِلَ الْمَنْزِلِ أَوْ حَوْلَهُ، مَعَ مُرَاعَاةِ اخْتِيَارِ النَّبَاتِ الْمُنَاسِبِ لِكُلِّ مَكَانٍ، وَتَوْفِيرِ مَا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ لِيَنْمُو بِطَرِيقَةٍ صَحِيحةٍ.



العوامل التي تعتمد عليها عملية إنشاء الحديقة المنزلية

عِنْدِ إِنْشَاءِ الْحَدِيقَةِ الْمَنْزِلِيَّةِ وَتَطْبِيقِ التَّصْمِيمِ الْأَوَّلِيِّ لَهَا، يُرَايِي مَا يَأْتِي لِلْحُصُولِ عَلَى أَفْضَلِ النَّتَائِجِ:



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

أَذْكُرُ عَامِلَيْنِ مِنَ الْعَوَالِمِ الْوَاجِبِ مُرَاعَاتُهَا عِنْدَ إِنْشَاءِ حَدِيقَةِ مَنْزِلِيَّةٍ.

تمرين 1

تَنْفِيذُ الْحَدِيقَةِ الْمَنْزِلِيَّةِ أَوِ الْمَدْرَسِيَّةِ.

الْمَوَادُ وَالْأَدَوَاتُ: عَدْدُ زِرَاعَيَّةٍ مُنَاسِبَةٌ لِتَجْهِيزِ الْأَرْضِ، سَمَادٌ، رَمْلٌ أَيْضًا، أَشْجَارٌ (كَالسَّرُو)، نَبَاتَاتٌ مُتَسَلِّقةٌ (كَالْيَاسِمِينَ)، أَزْهَارٌ مَوْسِمِيَّةٌ، نَبَاتَاتٌ طَبِيعِيَّةٌ (كَالْمِيرَامِيَّةِ، وَالزَّعْتَرِ)، أَشْتَالٌ خَضْرَاءُواَتٌ حَسَبَ الْمَوْسِمِ، حَصَىٰ أَوْ بَلَاطٌ إِنْ أَمْكَنَ، قُفَازَاتٌ، حِذَاءٌ مُنَاسِبٌ لِلْعَمَلِ الْزَرَاعِيِّ، مَاءٌ، صَابُونٌ.

مُتَطَلَّبَاتُ الصَّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ الْعَامَّةِ

- ارْتِداءُ الْقُفَازَاتِ وَالْحِذَاءِ قَبْلَ الْبَدْءِ بِالْعَمَلِ.
- الْحَذَرُ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ الْعَدَدِ الْزَرَاعِيَّةِ.

خُطُوطُ الْعَمَلِ:

أَشَارَكُ مَجْمُوعَتِي تَنْفِيذَ الْحَدِيقَةِ الْمَنْزِلِيَّةِ بِاتِّبَاعِ الْخُطُوطَ الْأَتِيَّةِ:

1 أَحْضِرُ الْأَرْضَ لِلْزَرَاعَةِ كَمَا تَعَلَّمْتُ سَايِقًا، فَاضِيفُ السَّمَادَ، وَأَخْلَطُهُ جَيِّدًا بِالْتُّرْبَةِ، ثُمَّ أَسْوِي سَطْحَهَا بِمَا يَنْسَابُ مَعَ التَّصْمِيمِ الْمَطْلُوبِ.

2 أَحَدَّدُ أَمَكِنَةَ الْمَمَرَّاتِ وَمَوَاقِعَ الزَّرَاعَةِ بِاسْتِخْدَامِ الرَّمْلِ الْأَيْضِ.

3 أَرْزَعُ النَّبَاتَاتِ فِي أَمَاكِنِهَا الْمُحَدَّدَةِ حَسَبَ التَّصْمِيمِ، قَدْرَ الْإِمْكَانِ.

4 أَضْعُ الْحَصَى أَوِ الْبَلَاطَ فِي أَمَاكِنِهِ الْمُنَاسِبَةِ لِإِنْشَاءِ الْمَمَرَّاتِ كَمَا يُوضَّحُ الشَّكْلُ (2).

5 أُنْظِفُ مَكَانَ الزَّرَاعَةِ، وَأُعِيدُ الْعَدَدَ الْزَرَاعِيَّةِ إِلَى أَمَاكِنِهَا الْمُخَصَّصةِ.

6 أَرْوِي النَّبَاتَاتِ بِعِنَايَةٍ، دُونَ إِسْرَافٍ فِي اسْتِخْدَامِ الْمَاءِ.

7 أَغْسِلُ يَدَيَّ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنَ الْعَمَلِ.

أَعْتَنِي بِالْحَدِيقَةِ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلاتِي، فَتَتَابُعُ رِيَّ الْمَزْرُوعَاتِ، وَإِزَالَةَ الْأَعْشَابِ الضَّارَّةِ،
وَإِضَافَةَ السَّمَادِ، وَتَقْلِيمَ النَّبَاتَاتِ، وَفَقَ جَدْوَلٍ مُنَظَّمٍ بِإِشْرَافِ مُعَلِّمٍ / مُعَلِّمَتِي.

8



تَحْدِيدُ الْمَمَرَّاتِ بِاسْتِخْدَامِ الْحَصَى.



تَحْدِيدُ الْمَمَرَّاتِ بِاسْتِخْدَامِ الْبَلاطِ.

الشَّكْلُ (2): تَحْدِيدُ أَمَاكِنِ الْمَمَرَّاتِ فِي الْحَدِيقَةِ.

مُلَاحَظَاتُ:

- يُمْكِنُ إِضَافَةِ بَعْضِ الْمَقَاعِدِ الْخَشِيبَةِ أَوْ نَافُورَةِ مَاءٍ، أَوْ غَيْرِهَا مِنَ الْإِكْسِسوَارَاتِ الْجَمِيلَةِ؛ لِإِضْفَاءِ لَمْسَةِ جَمَالِيَّةٍ عَلَى الْحَدِيقَةِ.
- إِذَا لَمْ تَتَوَفَّرْ مِسَاخَةٌ لِلْحَدِيقَةِ، يُمْكِنُ اسْتِخْدَامُ الْأُصْصِ لِزِرَاعَةِ نَبَاتَاتِ الزَّيْنَةِ وَالْخَضْرَاوَاتِ، مَعَ مُرَاعَاةِ وَضِعَهَا فِي أَمَاكِنَ مُنَاسِبَةٍ دَاخِلَ الْمَتْرِلِ أَوْ عَلَى الشُّرْفَةِ (الْبَلْكُونِيَّةِ).
- الْحِرْصُ عَلَى اخْتِيَارِ نَبَاتَاتٍ سَلِيمَةٍ، وَالإِعْتِنَاءُ بِهَا جَيِّدًا؛ لِلْحُصُولِ عَلَى عُقَلٍ أَوْ بُذُورٍ يُمْكِنُ اسْتِخْدَامُهَا فِي إِنْتَاجِ أَشْتَالٍ جَدِيدَةٍ تُزْرَعُ فِي أَمَاكِنَ أُخْرَى، أَوْ تُبَاعُ لِلَاسْتِفَادَةِ مِنْهَا.



الشكل (3): نباتات الأسيجة.

نباتات الأسيجة هي نباتات معمرة، تزرع بشكل متقارب في صف واحد أو صففين، وتستخدم في تصميم الحدائق وتنظيمها. تميز هذه النباتات بقدرتها

على تحمل القص والتشكيل مما يسمح بتشكيلها باشكال جميلة، وتزرع على أطراف الحديقة أو بين الممرات لتحديد لها، وتضيف منظراً جمالياً للحديقة، وتحميها من الرياح القوية والغبار. من الأمثلة عليها: اللوجستروم، والثريا، والمرجان.

الرَّبْطُ مَعَ الْبَيْئَةِ



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

التَّقْوِيمُ



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

- أ - تحدد الممرات وأماكن الزراعة داخل الحديقة باستخدام الرمل الأبيض. ()
- ب - تعدد طبيعة نمو النباتات عند زراعة الحديقة عامل مؤثراً. ()
- ج - تزرع الأشجار بشكل طولي؛ ليسهل العناية بها. ()

3. التَّفْسِيرُ: لِمَ يُفَضِّلُ اخْتِيَارُ نَبَاتَاتٍ سَلِيمَةٍ وَقَوِيَّةٍ عِنْدَ زِرَاعَتِهَا فِي الْحَدِيقَةِ؟
4. التَّفْكِيرُ النَّاقِدُ: مَا الأَسْبَابُ الَّتِي قَدْ تُؤَدِّي إِلَى تَزَاحُمِ النَّبَاتَاتِ فِي بَعْضِ الْحَدَائِقِ؟
5. أَذْكُرِ مِثَالِيْنِ مِنَ الْإِكْسِسوَارَاتِ الَّتِي تُضْفِي جَمَالًا عَلَى الْحَدِيقَةِ.

التَّوْجِيهُ وَالإِرْشادُ الْمِهْنِيُّ:

تُعَدُّ الزِّرَاعَةُ الْمُتَزَلِّيَّةُ مِنَ الْمَسَارِيعِ الزِّرَاعِيَّةِ الْمُتَكَامِلَةِ وَالْوَاعِدَةِ، إِذْ تُسْهِمُ فِي تَحْقيقِ الْإِكْتِفاءِ الْذَّاتِيِّ مِنْ بَعْضِ أَنْوَاعِ الْخَضْرَاءِ وَالْفَواكهِ، وَتُوفَّرُ مَصْدَرٌ دَاخِلٌ إِضافِيٌّ لِلْأُسْرَةِ. وَيُمْكِنُ الْإِسْتِفَادَةُ مِنَ النَّبَاتَاتِ الْمَزْرُوعَةِ لِإِنْتَاجِ الْأَشْتَالِ وَبَيْعِهَا، أَوْ تَسْويِقِ الْفَائِضِ مِنَ الْمَحَاصِيلِ طازِجاً، أَوْ حَفْظِهِ وَبَيْعِهِ لَاِحْقَاقاً، مِثْلَ: الزَّبِيبِ، وَالْبَنْدُورَةِ، وَالْبَامِيَّةِ، وَالنَّعْنَاعِ، وَالزَّعْترِ، وَالْتَّينِ، وَالْمُشْمُشِ، وَغَيْرِهَا مِنَ الْمُمْتَجَاتِ الزِّرَاعِيَّةِ الْمُفَيَّدةِ.

مَشْرُوعِيٌّ:

أَتَعَاوَنُ مَعَ مَجْمُوعَتِي عَلَى اسْتِثْمَارِ النَّبَاتَاتِ الْمَزْرُوعَةِ فِي الْمَدْرَسَةِ وَالْمَنْزِلِ، لِإِنْتَاجِ أَنْوَاعِ مُتَعَدِّدَةٍ مِنَ الْبُذُورِ، وَالْأَشْتَالِ، وَالْأَزْهَارِ؛ بِهَدْفٍ عَرْضِهَا فِي مَعْرَضِ الْمَدْرَسَةِ، وَذَلِكَ تَحْتَ إِشرَافِ مُعَلِّمِي / مُعَلَّمَتِي.

الْمُسَابِقَةُ الْمِهْنِيَّةُ:

أُشَارِكُ فِي إِحْدَى الْمُسَابِقَاتِ الَّتِي تُعْنِي بِالْحَدَائِقِ الْمَدْرَسِيَّةِ، وَأَضْعُ خُطَّةً لِلْحَدِيقَةِ مَعَ زُمَلَائي / زَمِيلاتِي نُوَضِّحُ فِيهَا فَرِيقَ الْعَمَلِ، وَكَيْفَ سَنْفَذُ الْعَمَلَ، وَكَيْفَ نُحَافِظُ عَلَى الْحَدِيقَةِ بَعْدَ اِنْتِهَاءِ الْمُسَابِقَةِ.

الاِقْتِصَادُ الْمَنْزِلِيُّ



تسهِّلُ الْمُحَافَظَةُ عَلَى نَظَافَةِ الْمَنْزِلِ بِالتَّطْهِيرِ وَالْتَّعْقِيمِ الْمُتَّسِّمِ، إِلَى جَانِبِ اتِّبَاعِ نِظامِ غِذَاءٍ صِحِّيٍّ، فِي تَوْفِيرِ حِمَايَةٍ فَعَالَةٍ لِأَفْرَادِ الْأُسْرَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ، وَتَعْزِيزِ بَيْئَةٍ آمِنَّةٍ وَحَيَاةٍ مُتَوَازِنَةٍ.

الفكرة
العامة

قائمة الدروس:

الدَّرْسُ (1): التَّطْهِيرُ وَالتَّعْقِيمُ فِي الْمَنْزِلِ.

الدَّرْسُ (2): وَجْبَةٌ غِذَائِيَّةٌ صِحَّيَّةٌ.



التَّطْهِيرُ وَالتَّعْقِيمُ فِي الْمَنْزِلِ

اتَّهِيَا



ما زَادَتِي فِي الصُّورَةِ؟

- إِذَا مَسَحْتُ الطَّاولةَ بِاسْتِخْدَامِ قِطْعَةِ قُمَاشٍ فَقَطْ، هَلْ ذَلِكَ يَكْفِي لِإِزَالَةِ الْجَرَاثِيمِ؟
- ما طَرِيقَةُ الصَّحِيحَةِ لِتَخَلُّصِي مِنَ الْجَرَاثِيمِ؟

أَسْتَكْشِفُ



أَقْرَأُ الْحِوَارَ الْآتِيَ؛ لِأَتَعَرَّفَ الْفَرْقَ بَيْنَ التَّنْظِيفِ وَالتَّطْهِيرِ وَالتَّعْقِيمِ:

سُعَادُ: أُمِّي، لِمَ تُنْظَفِينَ الْمِغْسَلَةَ مَرَّةً أُخْرَى؟ أَلَمْ تُنْظَفِيهَا أَمْسِ؟

الفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ

- تُعَدُّ الْمُطَهَّراتُ وَالْمُعَقِّماتُ أَدَوَاتٍ أَسَاسِيَّةً لِلْحِفاظِ عَلَى نَظَافَةِ الْمَنْزِلِ، فَاسْتِخْدَامُهَا بِشَكْلٍ مُنْتَظَمٍ يُسِّهِمُ فِي القَضَاءِ عَلَى الْجَرَاثِيمِ وَالْحَدُّ مِنَ انتِشارِهَا فِي الْمَنْزِلِ، خَاصَّةً فِي أَوْقَاتِ انتِشارِ الْأَمْرَاضِ.

مَاذَا سَأَتَعَلَّمُ؟

- تَعْرُفُ أَهَمِيَّةَ اسْتِخْدَامِ التَّطْهِيرِ وَالتَّعْقِيمِ.
- تَحْدِيدُ طُرُقِ التَّطْهِيرِ وَالتَّعْقِيمِ الْمُسْتَعْمَلَةِ.

المَفَاهِيمُ وَالْمُضَطَّلَاتُ

- | | |
|---------------|--------------|
| Disinfection | التَّطْهِيرُ |
| Sterilization | التَّعْقِيمُ |

الْقِيَمُ وَالِّإِلَيَّاجَاهُاتُ

- الْوَعْيُ الصَّحِيُّ، الْوِقَايَةُ خَيْرٌ مِنَ الْعِلاجِ، النَّظَافَةُ.

الأُمُّ (مبتسِمةً): بلى يا سعاد، نَظَفْتُها أَمْسٍ، لِكِنَّهَا تُسْتَخْدِمُ كَثِيرًا خِلَالَ الْيَوْمِ، وَقَدْ تَبَدَّوْ نَظِيفَةً، لِكِنَّ الْجَراثِيمَ الَّتِي لَا نَرَا هَا بِالْعَيْنِ قَدْ تَبْقَى عَلَى سَطْحِهَا.

سعاد: وَهَلْ مَا تَفْعَلِينَهُ يُسَمِّي تَنْظِيفًا فَقَطْ؟

الأُمُّ: أَوَّلًا، أَسْتَخْدِمُ الْمَاءَ وَالصَّابُونَ مَعَ الْإِسْفَنْجِ، وَهَذِهِ الْخُطْوَةُ تُسَمَّى «الْتَّنْظِيفَ»، وَهِيَ لِإِزَالَةِ الْأَوْسَاخِ الظَّاهِرَةِ، مِثْلِ بَقَايا مَعْجُونِ الْأَسْنَانِ أَوْ آثارِ الْمَاءِ.

سعاد: ثُمَّ تَسْتَخْدِمِينَ سَائِلًا مِنْ تِلْكَ الزُّجَاجَةِ الْبَيْضَاءِ، مَا هُوَ؟

الأُمُّ: هَذَا مُطَهَّرٌ يَحْتَوِي عَلَى الْكَلُورِ، أَسْتَخْدِمُهُ فِي خُطْوَةِ «الْتَّطْهِيرِ»، لِقَتْلِ مُعْظَمِ الْجَراثِيمِ الْمُوْجُودَةِ عَلَى السَّطْحِ.

سعاد: وَهَلْ هُنَاكَ خُطْوَةٌ بَعْدَ التَّطْهِيرِ؟

الأُمُّ: نَعَمْ، فِي بَعْضِ الْحَالَاتِ، مِثْلِ إِذَا كَانَ أَحَدُ أَفْرَادِ الْأُسْرَةِ مَرِيْضًا، أَسْتَخْدِمُ الْكُحُولَ الطَّبِّيَّ لِتَعْقِيمِ الْمِغْسَلَةِ، وَهَذِهِ الْخُطْوَةُ تُسَمَّى «الْتَّعْقِيمَ»، وَهِيَ تَقْضِي عَلَى جَمِيعِ الْجَراثِيمِ.

سعاد (مُتَحَمِّسَةً): الْآنَ فَهِمْتُ! التَّنْظِيفُ يُزِيلُ الْأَوْسَاخَ، وَالْتَّطْهِيرُ يَقْتُلُ أَغْلَبَ الْجَراثِيمِ، وَالْتَّعْقِيمُ يَقْضِي عَلَى جَمِيعِهَا.

الأُمُّ (بِفَحْرٍ): أَحْسَنْتِ يا سعاد.

أَسْتَتْبِعُ أَنَّ:

- التَّطْهِيرُ عَمَلِيَّةٌ تَهْدِفُ إِلَى قَتْلِ أَوْ تَقْلِيلِ عَدَدِ الْجَراثِيمِ، مِثْلِ الْبَكْتِيرِيَا وَالْفِيروْسَاتِ، عَلَى الأَسْطُوحِ إِلَى مُسْتَوَى آمِنٍ لَا يُسَبِّبُ الْأَمْرَاضَ.

- التَّعْقِيمُ عَمَلِيَّةٌ تُسْتَخْدِمُ لِلْقَضَاءِ التَّامِ عَلَى أَنْوَاعِ الْجَراثِيمِ جَمِيعِهَا، بِمَا فِي ذَلِكَ: الْبَكْتِيرِيَا، وَالْفِيروْسَاتُ، وَالْفِطْرِيَّاتُ الْمُسَبِّبَةُ لِلْأَمْرَاضِ.

تُسْهِمُ الْمُطَهَّرَاتُ وَالْمُعَقِّمَاتُ فِي الْحِفاظِ عَلَى نَظَافَةِ الْمَنْزِلِ وَسَلَامَةِ أَفْرَادِهِ، إِذْ تُسَاوِدُ عَلَى الْحَدِّ مِنْ اِنْتِشَارِ الْجَرَاثِيمِ عَلَى الْأَسْطُوحِ، وَيُعَدُّ اِسْتِخْدَامُهَا جُزْءًا أَسَاسِيًّا مِنَ الْإِجْرَاءَاتِ الْوِقَايَيَّةِ الَّتِي تُعَزِّزُ الصَّحَّةَ الْعَامَّةَ وَتَوَفُّرُ بَيْنَهَا مَنْزِلِيَّةً آمِنَّةً. وَيُوَضِّحُ الْجَدُولُ الْآتِي بَعْضَ الْأَنْواعِ الشَّائِعَةِ مِنَ الْمُطَهَّرَاتِ وَالْمُعَقِّمَاتِ الْمُسْتَخْدَمَةِ فِي الْمَنْزِلِ.

الْجَدُولُ (١): بَعْضَ الْأَنْواعِ الشَّائِعَةِ مِنَ الْمُطَهَّرَاتِ وَالْمُعَقِّمَاتِ الْمُسْتَخْدَمَةِ فِي الْمَنْزِلِ.

الْمُعَقِّمَاتُ	الْمُطَهَّرَاتُ
	
أَقْرَاصُ الْكْلُورِ: تُسْتَخْدَمُ لِتَعْقِيمِ مِيَاهِ خَزَانَاتِ الشُّرُبِ؛ لِمَا لَهَا مِنْ قُدرَةٍ فَعَالَةٍ عَلَى القَضَاءِ عَلَى الْجَرَاثِيمِ. لِضَمَانِ سَلَامَةِ الْإِسْتِخْدَامِ وَفَاعِلِيَّةِ التَّعْقِيمِ، يَجِبُ التَّزَامُ التَّعْلِيمَاتِ الْمُرْفَقةِ عَلَى الْجَرَاثِيمِ، وَمِنْ ثَمَّ ضَمَانِ بَيْئَةٍ صِحِّيَّةٍ وَآمِنَّةً. وَعُوبَةُ الْمُتَسَّطِجِ، الَّتِي تُحدِّدُ عَدَدَ الْأَقْرَاصِ الْمُنَاسِبَةِ وَفَقَاءِ لِحَجْمِ الْخَزَانِ.	الْكْلُورُ الْمُخَفَّفُ (سَائِلٌ): يُسْتَخْدَمُ بَعْدَ تَخْفِيفِهِ بِالْمَاءِ لِتَنْظِيفِ الْحَمَامَاتِ، وَالْمَطَابِخِ، وَالْأَسْطُوحِ الْأُخْرَى؛ لِمَا لَهُ مِنْ فَعَالَيَّةٍ فِي القَضَاءِ عَلَى الْجَرَاثِيمِ، وَمِنْ ثَمَّ ضَمَانِ بَيْئَةٍ صِحِّيَّةٍ وَآمِنَّةً. لِكِنْ يَجِبُ اِسْتِخْدَامُهُ بِحَذَرٍ، لِتَجَنُّبِ اِسْتِنْشَاقِهِ أَوْ مُلَامَسَتِهِ الْمُبَاشِرَةِ لِلْجَلْدِ.



المَنَادِيلُ الْمُعَقَّمَةُ: تَعُدُّ مِنَ الْمَوَادِ الْفَعَالَةِ فِي الْحِفَاظِ عَلَى النَّظَافَةِ الشَّخْصِيَّةِ، إِذَ تَحْتَوِي عَلَى مَوَادٍ مُضَادَّةٍ لِلْجَرَاثِيمِ، مِثْلُ الْكُحُولِ بِنِسْبَةٍ تَرَاوَحُ بَيْنَ 60% إِلَى 80%. وَتُسْتَخَدَّمُ هَذِهِ الْمَنَادِيلُ لِتَعْقِيمِ الْيَدَيْنِ وَالْأَسْطُوحِ، إِذْ تَقْتُلُ الْبَكْتِيرِيَّاتِ وَالْفَيْرُوسَاتِ وَالْفِطْرِيَّاتِ أَوْ تُشَبِّطُ نُوَمَّهَا.

الْكُحُولُ الطَّبِيعِيُّ (بِتَرَكِيزٍ 60%-70%): يُسْتَخَدَّمُ لِتَعْقِيمِ الْيَدَيْنِ وَالْأَسْطُوحِ فِي الْمَنَازِلِ، لَكِنْ يَجِبُ الْحَذَرُ عِنْدَ اسْتِخْدَامِهِ وَتَجَنُّبُ مُلَامِسَتِهِ لِلْأَجْزَاءِ الْحَسَاسِيَّةِ، مِثْلِ الْعَيْنَيْنِ؛ لِأَنَّهُ قَدْ يُسَبِّبُ تَحْسُسًا شَدِيدًا لَهُمَا.



جِهازُ التَّعْقِيمِ بِالْبُخَارِ: يُسْتَخَدَّمُ بُخَارُ الْمَاءِ عَالِيِّ الْحَرَارَةِ لِلْقَضَاءِ عَلَى الْجَرَاثِيمِ الْمُوْجَودَةِ عَلَى الْأَسْطُوحِ وَالْأَدَوَاتِ بِشَكْلٍ فَعَالٍ، يَتَمَيَّزُ هَذَا الْجِهازُ بِأَنَّهُ لَا يَحْتَاجُ إِلَى مَوَادٍ كِيمِيَّيَّةٍ؛ مِمَّا يَجْعَلُهُ خَيَارًا آمِنًا وَصَدِيقًا لِلْبَيْئَةِ. يُسْتَخَدَّمُ لِتَعْقِيمِ الْأَدَوَاتِ الْيَوْمِيَّةِ، مِثْلِ رَضَاعَاتِ الْأَطْفَالِ، وَالْأَلْعَابِ، وَادَّواتِ الْمَطْبَخِ، مِمَّا يُسْهِمُ فِي حِمَايَةِ صِحَّةِ الْأُسْرَةِ وَالْوِقَايَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ.

مُطَهَّرَاتُ الْأَرْضِيَّاتِ: تَحْتَوِي عَلَى مُرَكَّبَاتٍ كِيمِيَّيَّةٍ فَعَالَةٍ تُسْتَخَدَّمُ لِلْقَضَاءِ عَلَى الْجَرَاثِيمِ، وَالْحَدُّ مِنَ انتِشارِهَا، تُخَفَّفُ هَذِهِ الْمُطَهَّرَاتُ بِالْمَاءِ قَبْلَ الإِسْتِخْدَامِ؛ لِضَمَانِ تَطْهِيرِ الْأَرْضِيَّاتِ بِشَكْلٍ آمِنٍ وَفَعَالٍ، مَعَ الْحِرْصِ عَلَى عَدَمِ إِتْلَافِ الْأَسْطُوحِ أَوِ التَّسْبِيبِ فِي تَحْسُسِ الْجِلدِ لِلْفَرَدِ.



جِلْ مُعَقِّمِ الْيَدَيْنِ: مُتَجُّع يَحْتَوِي عَلَى نِسْبَةٍ عَالِيَّةٍ مِنَ الْكُحُولِ. يُسْتَخْدَمُ لِتَعْقِيمِ الْيَدَيْنِ عِنْدَ عَدَمِ تَوْفِيرِ الْمَاءِ وَالصَّابُونِ، وَذَلِكَ بِفَرْكِهِمَا جَيِّدًا حَتَّى عَلَى مُرَكَّبَاتِ مُضادَّةٍ لِلْجَرَاثِيمِ، مِثْلِ الْكُحُولِ أَوِ يَحْفَّ.

مُطَهِّرُ الْهَوَاءِ فِي الْمَنْزِلِ: يُسْتَخْدَمُ لِتَنْقِيةِ الْهَوَاءِ وَتَعْقِيمِ الْأَسْطُوحِ مِنَ الْجَرَاثِيمِ، وَيُسَاعِدُ عَلَى التَّخَلُّصِ مِنَ الرَّوَائِحِ الْكَريِّهَةِ. يَحْنَوِي عادةً عَلَى مُرَكَّبَاتٍ مُضادَّةٍ لِلْجَرَاثِيمِ، مِثْلِ الْكُحُولِ أَوِ الْزَّيْوَاتِ الْعِطْرِيَّةِ الطَّبَيِّعِيَّةِ. يُنَصَّحُ باخْتِيَارِ أَنْوَاعٍ آمِنَةٍ صِحِّيًّا لَا تُسَبِّبُ تَحَسُّسًا لِلْجَهازِ التَّنَفِّسِيِّ، خَاصَّةً لَدِيِ الْأَطْفَالِ.

✓ أَتَحَقَّقُ

أَذْكُرُ مِثَالًا وَاحِدًا عَلَى الْمُطَهِّراتِ، وَمِثَالًا آخَرَ عَلَى الْمُعَقِّماتِ الَّتِي تُسْتَخْدَمُ فِي الْمَنْزِلِ.

تَطْهِيرُ طَاوِلاتِ الْعَمَلِ فِي مَشْغَلِ التَّرْبِيَةِ الْمِهْنِيَّةِ

نَشَاطٌ ①

الْمَوَادُ وَالْأَدَوَاتُ: بَخَاخٌ يَحْتَوِي عَلَى مَحْلولٍ مُطَهِّرٍ مُنَاسِبٍ لِلْأَسْطُوحِ، قِطْعَةُ قُماشٍ، قُفَازَاتٍ.

مُتَطلَّبَاتُ الصَّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ الْعَامَّةِ:

- ارْتِداءُ الْقُفَازَاتِ قَبْلَ الْبُدْءِ بِالْعَمَلِ.
- التَّأْكُدُ مِنَ التَّهْوِيَّةِ الْجَيِّدَةِ لِلْمَشْغَلِ، وَفَتْحُ النَّوَافِذِ وَالْأَبْوَابِ قَبْلَ تَنْفِيذِ النَّشَاطِ وَأَثْنَاءُهُ؛ لِضَمانِ دُورَانِ الْهَوَاءِ وَمَنْعِ تَراكمِ أَبْخِرَةِ الْمُطَهِّرِ.
- عَدَمِ إِشْرَاكِ الطَّلَبَةِ الَّذِينَ يُعَانِونَ حَسَاسِيَّةً تُجَاهَ الْمَوَادِ الْمُطَهِّرَةِ؛ حِفاظًا عَلَى سَلامَتِهِمْ.
- اسْتِخْدَامُ الْمَادَّةِ الْمُطَهِّرَةِ تَحْتَ إِشْرَافِ الْمُعَلِّمِ / الْمُعَلِّمَةِ.

خطوات العمل:



١ أبدأ بإزالة جميع الأدوات والمواد الموجودة على طاولة العمل، وأتأكد من أن سطحها حالياً تماماً من أي عوائق.

٢ أستخدم قطعة قماش جافة لازيل أي أوساخ ظاهرة على سطح الطاولة.

٣ أضع قطعة القماش المستسخة في سلة المهملات فوراً.



٤ أمسك بخاخ المطهر، وأرش كمية مناسبة منه على كامل سطح الطاولة.

٥ أحرص على تغطية جميع أجزاء السطح دون أن أفرط في الرش، حتى لا يصبح السطح مبللاً بشكل زائد.

٦ أترك المطهر على السطح مدة ٥ دقائق، وهي «مدة التلامس» التي تسمح للمطهر بالقضاء على الجراثيم بشكل فعال.



٧ أستخدم قطعة قماش نظيفة وجافة لمسح سطح الطاولة جيداً.

٨ أتأكد من أن السطح أصبح نظيفاً وجافاً تماماً.

٩ أخلع القفازات وأتخلص منها في سلة المهملات.

١٠ أغسل يدي جيداً بالماء والصابون بعد الانتهاء من العمل.



الخل مطهر طبيعي



الخل مادة طبيعية تُستخدم في تنظيف الأسطح داخل المنزل، ومن أبرز أنواعه: الخل الأبيض المصنوع من الذرة أو قصب السكر، وخل التفاح.

يحتوي الخل على حمض خاص يُسمى حمض الأسيتيك، الذي يساعد على القضاء على أنواع كثيرة من الجراثيم؛ لذا يُستخدم الخل لتنظيف الطاولات وأدوات المطبخ؛ لأنّه آمن وغير سام مثل المواد الكيميائية القوية. إضافة إلى ذلك يُسهم الخل في إزالة الروائح الكريهة، وتنظيف الدهون والبقع.



يُعدُّ الإسْتِخْدَامُ السَّلِيمُ لِلمُطَهَّراتِ وَالْمُعَقِّمَاتِ أَمْرًا بِالْأَكْثَرِ أَهْمَى فِي تَعْزِيزِ الصَّحَّةِ الْعَامَّةِ، فَهُمَا أَدَاتَانِ فَعَالَتَانِ لِلْحَدِّ مِنَ اِنْتِشَارِ الْأَمْرَاضِ، فَالْمُطَهَّراتُ تُسْهِمُ فِي تَقْلِيلِ كَمِيَّةِ الْجَرَاثِيمِ الْمُوْجُودَةِ عَلَى الْأَسْطُوحِ، فِي حِينٍ تَضْمَنُ الْمُعَقِّمَاتُ الْقَضَاءَ الْكَامِلَ عَلَيْهَا، وَبِهَذَا الإسْتِخْدَامُ الْمُعْتَدِلُ وَالْمَدْرُوسِ تَتَحَقَّقُ حِمَايَةُ الْأَفْرَادِ، وَتُعَزَّزُ صَحَّةُ الْمُجَتَمِعِ كَامِلًا.

التَّقْوِيمُ



1. **الفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ:** أُوْضِحَ أَهْمَى إسْتِخْدَامِ الْمُطَهَّراتِ وَالْمُعَقِّمَاتِ فِي الْمَنْزِلِ.
2. ما الفَرْقُ بَيْنَ التَّطْهِيرِ وَالتَّعْقِيمِ؟
3. **أَفْسَرُ:** يَحِبُّ أَنْ يُتَرَكَ الْمُطَهَّرُ عَلَى السَّطْحِ مُدَّةً مُعَيَّنَةً تُسَمَّى مُدَّةُ التَّلَامِسِ.
4. **أَصَنَّفُ** كُلَّا مِمَّا يَأْتِي إِلَى مُطَهَّراتٍ أَوْ مُعَقِّماتٍ:
جِلْ مُعَقِّمُ الْيَدَيْنِ ، الْكَلُورُ الْمُخَفَّفُ ، الْأَجْهِزَةُ الَّتِي تَعْمَلُ بِالْبُخَارِ .
5. **أَسْتَتِيجُ** كَيْفَ أَسْتَخْدِمُ الْمُطَهَّراتِ وَالْمُعَقِّمَاتِ فِي الْمَنْزِلِ بِطَرِيقَةٍ آمِنَةٍ.

وجْهَةُ غِذَايَةٍ صَحِيَّةٍ

آتَهِيَا

- هل تَنَوَّلْتُ وَجْهَةُ الْفَطُورِ لِهَذَا الْيَوْمِ؟
- هل كَانَ طَعَامِي مُتَنَوِّعًا أَمْ اعْتَمَدْتُ عَلَى نَوْعٍ وَاحِدٍ فَقَطْ؟
- كَيْفَ يُؤثِّرُ الْغِذَاءُ فِي صِحَّتِي وَنَشَاطِي الْيَوْمِيِّ؟

أَسْتَكْشِفُ

اتَّأَمَّلُ الصُّورَةَ الْأَتِيَّةَ، ثُمَّ أُجِيبُ عَمَّا يَلِيهَا:



- ما أَنْوَاعُ الْأَطْعَمَةِ الَّتِي أَرَاهَا فِي الصُّورَةِ؟
- هَلْ تَرَوْدُنَا هَذِهِ الْأَنْوَاعُ بِالْفَوَائِدِ نَفْسِهَا؟
- أَخْتَارُ نَوْعًا مِنَ الطَّعَامِ فِي الصُّورَةِ، وَأَتَحَدَّثُ عَنْ فَائِدَتِهِ لِجِسْمِي.

الفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ

- تُسْهِمُ التَّغْذِيَةُ السَّلِيمَةُ فِي نُمُودِ جَسْمِ الْإِنْسَانِ بِشَكْلٍ صَحِيٍّ، وَتَعْزِيزِ قُوَّتِهِ وَنَشَاطِهِ، وَتَقوِيَّةِ مَنَاعِتِهِ لِمُقاوَمَةِ الْأَمْرَاضِ.

ما ذَا سَأَعْلَمُ؟

- تَعْرُفُ الْعَنَاصِيرِ وَالْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَايَّةِ.

- تَصْنِيفُ الْأَغْذِيَةِ إِلَى مَجْمُوعَاتِهَا الْغِذَايَّةِ الَّتِي تَنْتَمِي إِلَيْها.
- تَجْهِيزُ وَجْهَةُ غِذَايَةٍ صَحِيَّةٍ بِطَرِيقَةٍ صَحِيَّةٍ.

المفاهيم والمُضطَّلَاتُ

- الْعَنْصُرُ الْغِذَايَّيُّ

Nutritional Component

- الْمَجْمُوعَةُ الْغِذَايَّةُ

Food Group

- الْهَرَمُ الْغِذَايَّيُّ

Food Pyramid

- الْوَجْهَةُ الْغِذَايَّةُ الصَّحِيَّةُ

A healthy Meal

الْقِيمُ وَالِاتِّجَاهَاتُ

- الْوَعْيُ الْغِذَايَّيُّ، التَّوازنُ، تَحْمُلُ الْمَسْؤُولِيَّةِ.

أَسْتَثْبِحُ أَنَّ الْأَغْذِيَةَ تُوْفِرُ عَنَاصِرًا غِذَائِيَّةً مُتَنَوِّعَةً يَحْتَاجُ إِلَيْهَا الْجِسمُ، وَيُمْكِنُ تَصْنِيفُهَا كَالْآتِي:

- ١) **الْكَربوهِيدَاتُ**، مِثْلُ الْأَرْزِ وَالْخُبْزِ، وَتُرَوِّدُ الْجِسمَ بِالطاقةِ.
- ٢) **الْبُروتِينَاتُ**، مِثْلُ اللَّحُومِ وَالْبَيْضِ، وَتُسَاعِدُ عَلَى النُّمُوِّ وَبِنَاءِ العَضَلاتِ.
- ٣) **الْفِيَتَامِينَاتُ**، مِثْلُ الْخَضْرَاءِ وَالْفَوَاكِهِ، وَتُقْوِيُّ المَنَاعَةَ وَتَحْمِي مِنَ الْأَمْرَاضِ.
- ٤) **الْدُّهُونُ**، مِثْلُ زَيْتِ الْزَّيْتُونِ، وَتُرَوِّدُ الْجِسمَ بِالطاقةِ، وَتُسَاعِدُ عَلَى اِمْتِصاَصِ الْفِيَتَامِينَاتِ.
- ٥) **الْمَعَادِنُ**، مِثْلُ الْأَلْبَانِ الْغَنِيَّةِ بِالْكَالْسِيُومِ، وَاللَّحُومِ الْغَنِيَّةِ بِالْحَدِيدِ، وَالزَّنْكِ، وَغَيْرِهَا مِنَ الْمَعَادِنِ الضروريَّةِ لِبِنَاءِ الْعَمَلِيَّاتِ وَتَنَظِيمِهَا دَاخِلَ الْجِسمِ.
- ٦) **الْمَاءُ**: يُحَافِظُ عَلَى حَرَارَةِ الْجِسمِ، وَيُسَاعِدُ فِي عَمَلِيَّةِ الْهَضْمِ.



أَوَّلًا: الْمَجْمُوعَاتُ الْغِذَائِيَّةُ الْأَسَاسِيَّةُ

يَحْتَاجُ الْجِسمُ إِلَى أَنْوَاعٍ مُخْتَلِفَةٍ مِنَ الطَّعَامِ كَيْ يَعْمَلَ بِشَكْلٍ سَلِيمٍ؛ لِذَا قُسِّمَ الْغِذَاءُ إِلَى سِتٌّ مَجْمُوعَاتٍ غِذَائِيَّةً رَئِيسَةً، وَلِكُلِّ مَجْمُوعَةٍ دَوْرُهَا فِي بِنَاءِ الْجِسمِ وَالْمُحَافَظَةِ عَلَى صِحَّتِهِ، كَمَا يُوَضِّحُهَا الجَدْوَلُ الْآتِي.

الْجَدْوَلُ (١): الْمَجْمُوعَاتُ الْغِذَائِيَّةُ الرَّئِيسَةُ.

الْمَجْمُوعَةُ الْغِذَائِيَّةُ	وَظِيفَتُهَا فِي الْجِسمِ	الصُّورَةُ الدَّالَّةُ عَلَيْهَا	مُلَاحَظَاتُ مُفَيَّدةٌ
١) النَّشَوِيَّاتُ	تُرَوِّدُ الْجِسمَ بِالطاقةِ الْلَّازِمَةِ لِلْحَرَكَةِ وَالتَّرْكِيزِ.		يُفَضِّلُ تَنَاوُلُ الْحُبُوبِ الْكَامِلَةِ؛ لِاحْتِوائِهَا عَلَى الْأَلْيَافِ.
٢) الْفَوَاكِهُ	غَنِيَّةُ بِالْفِيَتَامِينَاتِ وَالْمَعَادِنِ، وَتُقْوِيُّ المَنَاعَةَ.		يُفَضِّلُ تَنَاوُلُهَا طَازِجَةً، وَيُمْكِنُ شُرُبُ عَصَائِرُهَا، مَعَ الْحِرْصِ عَلَى تَجَنُّبِ الْعَصَائِرِ الْمُحَلَّةِ.

مُلَاحَظَاتٌ مُفِيدَةٌ	الصُورَةُ الدَّالَّةُ عَلَيْهَا	وَظِيفَتُهَا فِي الْجِسْمِ	المَجْمُوعَةُ الْغِذَائِيَّةُ
<p>يُنْصَحُ بِاخْتِيَارِ خَضْرَاوَاتٍ مُتَعَدِّدَةٍ الْأَلْوَانِ يَوْمِيًّا؛ لِأَنَّ كُلَّ لَوْنٍ مِنْهَا يَحْتَوِي عَلَى أَنْواعٍ مُخْتَلِفَةٍ مِنَ الْفِيَتَامِينَاتِ.</p>		<p>تُعَزِّزُ صِحَّةَ الْجِسْمِ، وَتَحْمِيهِ مِنَ الْأَمْرَاضِ.</p>	<p>3) الْخَضْرَاوَاتُ</p>
<p>يُنْصَحُ بِالْتَّوازنِ بَيْنَ الْبُرُوتَيْنِ الْحَيَّ وَالْمَيْتِ (كَاللَّحُومُ وَالنَّبَاتِيُّ كَالْعَدَسِ)؛ لِأَنَّ كُلَّ نَوْعٍ مِنْهَا يَحْتَوِي عَلَى فَوَائِدٍ مُخْتَلِفَةٍ، وَالْجِسْمُ يَحْتَاجُ إِلَيْهِمَا مَعًا؛ لِيَقْرَى قَوِيًّا وَصَحِيًّا.</p>		<p>تَبْنِي الْعَضَلَاتِ، وَتُرْمِمُ خَلَايا الْجِسْمِ.</p>	<p>4) الْلَّحُومُ وَالْبَيْنَضُ وَالْبَقُولِيَّاتُ</p>
<p>الْحِرْصُ عَلَى تَنَاوِلِ أَنْواعٍ مُخْتَلِفَةٍ، مِثْلِ: الْحَلِيبِ، وَاللَّبَنِ (الْزَبَادِيِّ)، وَالْأَجْبَانِ؛ لِلْحُصُولِ عَلَى أَقْصَى فَائِدَةٍ غِذَائِيَّةً.</p>		<p>يُوْفِرُ الْبُرُوتَيْنَاتِ وَالْمَعَادِنَ وَالْفِيَتَامِينَاتِ الضروريَّةَ لِنُمُودِ الْجِسْمِ وَتَقوِيةِ الْعِظَامِ.</p>	<p>5) الْحَلِيبُ وَمُنْتَجَاهُ</p>
<p>الْحِرْصُ عَلَى تَنَاوِلِ الْدُّهُونِ الصَّحِيَّةِ، وَالإِبْتِعادُ عَنِ الدُّهُونِ الضَّارَّةِ الَّتِي تُسْتَخْدَمُ عِدَّةَ مَرَّاتٍ فِي تَصْنِيعِ الْأَطْعَمَةِ.</p>		<p>تُزَوِّدُ الْجِسْمَ بِالطاقةِ، وَتُساعِدُ عَلَى امْتِصاصِ الْفِيَتَامِينَاتِ.</p>	<p>6) الْدُّهُونُ وَالزُّيْوتُ</p>

✓ أَنْتَ حَقِيقَةٌ

أَذْكُرُ اسْمَيْ مَجْمُوعَتَيْنِ غِذَائِيَّتَيْنِ، وَأُعْطِي مِثَالًا وَاحِدًا عَلَى كُلِّ مِنْهُمَا.

نشاط 1

أَلْغَازُ الْعَنَاصِرِ الْغِذَايَّةِ

الْمَوَادُ وَالْأَدَوَاتُ: قَلَمٌ، مِمْحَاةٌ.

خُطُوطُ النَّشَاطِ:

• أَقْرَأُ الْأَلْغَازَ الْوَارِدَةَ فِي الْعَمُودِ الْأَوَّلِ مِنَ الْجَدْوَلِ (2) بِدِقَّةٍ.

• أَحَدِّدُ الْعَنْصُرَ الْغِذَايَّ لِكُلِّ لُغَزٍ.

• أَنْاقِشُ إِجَابَاتِي مَعَ أَفْرَادٍ مَجْمُوعَتِي.

• أَدَوْنُ الْحُلُولَ فِي الْعَمُودِ الثَّانِي مُقَابِلَ كُلِّ لُغَزٍ.

• يُرَاجِعُ الْمُعَلِّمُ / الْمُعَلِّمَةُ الْإِجَابَاتِ، وَيُعْلِنُ الْمَجْمُوعَةَ الْفَائِزَةَ.

الْجَدْوَلُ (2): أَلْغَازُ الْعَنَاصِرِ الْغِذَايَّةِ

الْعَنْصُرُ الْغِذَايَّ	اللُّغُزُ
	(1) أَنَا صَدِيقُ الْعَضَلَاتِ وَالنُّمُوِّ، أَقَوِّي الْجِسْمَ، وَأَسَاعُدُ عَلَى بِنَائِهِ، وَأَنَا مَوْجُودٌ فِي الدَّجَاجِ وَالْبَيْضِ.
	(2) أَنَا طَاقَةُ الْحَرَكَةِ وَالْمَرَحِ وَاللَّعِبِ، وَأَسْكُنُ فِي الْخُبِزِ وَالْأَرْزِ.
	(3) أَنَا حَارِسُ صِحَّةِ الْجِسْمِ، أَبْعِدُ عَنْهُ الْأَمْرَاضَ، أَعِيشُ فِي الْفَواكهِ وَالخَضْرَاوَاتِ الْمُلَوَّثَةِ.

نشاط 2

العناصر والمجموعات الغذائية

المواد والأدوات: قلم، ممحاة.

خطوات العمل:

- أتعاون مع مجموعة علی تأمل صور الأغذية الواردة في الجدول الآتي.
- نحدد العنصر الغذائي الذي يتميز به نوع الغذاء وندونه 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		العنصر الغذائي الغني به	
2		العنصر الغذائي الغني به	
3		العنصر الغذائي الغني به	

الرقم	صورة الغذاء	العنصر الغذائي الغني به	المجموعة الغذائية التي يتتمي لها
4			
5			
6			

ثانيًا: الهرم الغذائي



الهرم الغذائي يمثل النظام الغذائي الصحي المُتوازن، ويظهر الكميات المناسبة من كل مجموعة غذائية؛ لضمان حصول الجسم على حاجته من العناصر الغذائية، ومكوناته:

١) **قاعدة الهرم:** الحبوب (الكربوهيدرات):

تشكل الجزء الأكبر من الغذاء اليومي.

٢) **الطبقة الثانية:** الخضروات والفواكه:

مصدر غني بالفيتامينات والمعادن والألياف.

(٣) **الطبقة الثالثة:** البروتين (اللّحوم والبّقوليات) واللحيلب ومنتجاته: توكل بكميّات معتدلة.

(٤) **قمة الهرم:** الدهون والزيوت والحلويات: يفضل تناولها بكميّات قليلة؛ لاحتوائهما على سعرات حراريّة عالية قد تسبّب مشكلات صحّية عند تناولها بكميّات زائدة.

ثالثاً: وجبة غذائية صحّية



عند إعداد وجبة غذائية صحّية، يراعى ما يأتي:

(١) اختيار صنف أو أكثر من كُل مجموعه غذائية رئيسية، وهي: الحبوب الكاملة، والبروتينات، والخضروات، والقواكه، واللحيلب ومنتجاته.

(٢) تحقيق التوازن في الكميات بين المجموعات المختلقة.

(٣) تقليل المكونات الضارّة، مثل: الدهون المشبعة، والسكريات.

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، وتسبّب في الحفاظ على صحة القلب.

يسهم ذلك كله في:
• الوقاية من السمنة.

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

• تزويد الجسم بجميع احتياجات الغذائية بشكلٍ متكامل.

نشاط 3

وجبة إفطار صحية



أَسْتَخْدِمُ رَمْزَ الْإِسْتِجَابَةِ السَّرِيعَةِ الْمُجاوِرَ؛ لِأُشَاهِدَ مَقْطُعًا مَرْئِيًّا (فيديو) حَوْلِ إِعْدَادِ وَجْبَةِ إِفْطَارٍ صِحِّيَّةٍ.

نشاط 4

إعداد وجبة إفطار صحية في مشغل التربية المهنية

المواد والأدوات

- صُحُونٌ بلاستيكية، ملاعق بلاستيكية، قفازات.
- المجموعة الأولى: خبز (أسمر مقطع، توست).
- المجموعة الثانية: خضروات مقطعة على شكل شرائح الخيار والبندورة.
- المجموعة الثالثة: فواكه (تفاح مقطع، موز، برتقال).
- المجموعة الرابعة: بيض مسلوق مقصّر، وحمص.
- المجموعة الخامسة: الحليب ومنتجاته (حليب، جبنة).

متطلبات الصحة والسلامة العامة:

- ارتداء قفازات صحية عند التعامل المباشر مع الطعام.
- الحفظ على منطقة العمل نظيفة، ومرتبة أثناء الإعداد.
- عدم لمس الوجه أو الشعر أثناء اختيار الأطعمة وتناولها.
- على المعلم / المعلمة الإستفسار مسبقاً عن أي تحسّس غذائي لدى الطالبة (مثل حساسية الألبان والبيض)، ليتجنب المكونات التي قد تسبب لهم الضرر.

خطوات العمل:

1 يقسم المعلم / المعلمة الطالبة في مجموعات صغيرة.

2 تخطط كل مجموعة وجبة إفطار صحية باستخدام المكونات المتوفرة، مع مراعاة التنوع الغذائي.

٣ تُوَضِّحُ كُلُّ مَجْمُوعَةٍ أَسْبَابَ اخْتِيَارِهَا لِلْمُكَوِّنَاتِ.

٤ يُعَلِّقُ الْمُعَلِّمُ / الْمُعَلِّمَةُ عَلَى اخْتِيَاراتِ الْمَجْمُوعَاتِ، وَيُوَجِّهُهُمَا.

٥ تُخَضِّرُ الْمَجْمُوعَاتُ الْأَطْعَمَةَ، وَتُرْتِبُهَا فِي أَطْبَاقٍ وَفَقَ الْخُطَّةِ، وَتَعْرِضُهَا عَلَى الطَّاولةِ بِشَكْلٍ مُنْسَقٍ.

٦ يَتَنَاوِلُ الْطَّلَبَةُ وَجَابَتِهِمُ الصِّحِّيَّةُ الَّتِي أَعَدُوهَا بِأَنفُسِهِمْ.

٧ يُحَافِظُ الْطَّلَبَةُ عَلَى نَظَافَةِ الْمَكَانِ بَعْدَ تَنَاوِلِ الطَّعَامِ.

٨ يَخْلُعُ الْطَّلَبَةُ الْقُفَازَاتِ، وَيَغْسِلُونَ أَيْدِيهِمْ جَيِّدًا بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ.





الماء

الماء عنصر غذائي أساسي وضروري لجميع العمليات الحيوية في الجسم؛ إذ يسهم في تنظيم الحرارة، وتحسين التركيز، وتقليل التعب، ودعم وظائف الكلىتين والدورة الدموية في التخلص من الفضلات.

تتفاوت حاجة الجسم إلى الماء حسب العمر، والنشاط البدني، والظروف المُناخية، وتوسّمَدُ هذه الحاجة من مصادر متعددة تشمل الماء الصافي، والأطعمة الغنية بالماء، والمشربات الصحيّة.

الربط مع الصحة



تُعد معرفة المجموعات الغذائية أساساً مهماً في التخطيط لوجبة صحية، إذ تساعد على تحقيق التوازن الغذائي وتلبية احتياجات الجسم. وتسهل اختيار الأطعمة وتوزيعها بشكل متّنوع، مما يسهم في الوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة العامة.



1. الفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ: ما العَناصِرُ الْغِذَائِيَّةُ الْضَّرُورِيَّةُ لِلإِنْسَانِ؟

2. أَصَحُّ دَائِرَةً حَوْلَ رَمْزِ الإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ فِي مَا يَأْتِي:

(1) الطَّعَامُ الَّذِي يَنْتَمِي إِلَى «مَجْمُوعَةِ النَّشْوَيَاتِ وَالْحُبُوبِ الْكَامِلَةِ» وَيَمْنَحُ الْجَسْمَ طَاقَةً لِلَّعِبِ وَالْتَّعْلِمِ، هُوَ:

- أَ- التُّفَاحُ.
- بَ- الدَّجَاجُ.
- جَ- الْحَلِيبُ.
- دَ- الْأَرْزُ.

(2) الْمَجْمُوعَةُ الْغِذَائِيَّةُ الَّتِي تُسَاعِدُ عَلَى نُمُودِ الْجَسْمِ وَتَقوِيَّةِ الْعِظَامِ، هِيَ:

- أَ- الْفَوَاكهُ.
- بَ- الْحَلِيبُ وَمُنْتَجَاهُهُ.
- جَ- الْخَضْرَاءُوَاتُ.
- دَ- الدُّهُونُ وَالزَّيْوتُ.

(3) الْقِسْمُ الَّذِي يُمَثِّلُ الْجُزْءَ الْأَكْبَرَ فِي الْهَرَمِ الْغِذَائِيِّ، هُوَ:

- أَ- قِمَةُ الْهَرَمِ (الْدُّهُونُ وَالْحَلْوَاءُ).
- بَ- الطَّبَقَةُ الثَّالِثَةُ (الْبُرُوتِينَاتُ وَالْأَلْبَانُ).
- جَ- الطَّبَقَةُ الثَّانِيَةُ (الْخَضْرَاءُوَاتُ وَالْفَوَاكهُ).
- دَ- قَاعِدَةُ الْهَرَمِ (الْحُبُوبُ).

3. أَذْكُرْ نَوْعَيْنِ مِنَ الْأَطْعِمَةِ الَّتِي تُعَدُّ مَصْدَرًا جَيِّدًا لِلْكَرْبُوهِيدِراتِ.

4. أَفْسَرُ: الْمَاءُ عَنْصُرٌ غِذَائِيٌّ مُهِمٌ لِجَسْمِ الإِنْسَانِ.

5. أَشْرَحْ سَبَبَ عَدَّ التَّنْوِيعِ فِي الْغِذَاءِ مُهِمًا لِلحِفاظِ عَلَى صِحَّةِ الْجَسْمِ، بِالإِسْتِفَادَةِ مِمَّا تَعَلَّمْتُهُ عَنِ الْعَناصِرِ وَالْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ.

التَّوْجِيهُ وَالإِرْشادُ الْمِهْنِيُّ



تُعَدُّ مِهْنُ التَّعْقِيمِ وَالتَّطْهِيرِ مِنَ الْمَجَالاتِ الْحَيَوِيَّةِ الْمُتَنَامِيَّةِ؛ لِمَا لَهَا مِنْ دُورٍ مُبَاشِرٍ فِي الْوِقَايَةِ الصَّحِّيَّةِ. وَتَشْمَلُ وَطَائِفَ تِقْنِيَّةً، مِثْلًا: أَخْصَائِيُّ التَّعْقِيمِ، وَمَهَامَ بَحْثِيَّةً فِي تَطْوِيرِ الْمُطَهَّرَاتِ، وَأَدْوَارًا رَقَابِيَّةً لِصَمَانِ جَوْدَةِ الْمُنْتَجَاتِ وَفُقَ الْمَعَايِيرِ الصَّحِّيَّةِ.

مَشْرُوعِيٌّ:



أَتَعَاوَنْ مَعَ مَجْمُوعَتِي عَلَى إِعْدَادِ وَسَائِلَ تَعْلِيمِيَّةٍ حَوْلَ الْمُطَهَّرَاتِ وَالْمُعَقَّمَاتِ الْمَنْزِلِيَّةِ، لِلْمُشارَكَةِ فِي الْمَعْرَضِ الصَّحِّيِّ لِلْمَدْرَسَةِ؛ بِهَدْفِ زِيادةِ الْوَاعِيَّ بِأَهْمِيَّةِ النَّظَافَةِ وَالصَّحَّةِ.

الْمُسَابَقَةُ الْمِهْنِيَّةُ:



أُشَارِكُ مَجْمُوعَتِي، بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي، إِعْدَادَ نَشْرَةٍ تَوْعِيَّةٍ حَوْلَ الْغِذَاءِ الصَّحِّيِّ، مَعَ مُرَايَا شُرُوطِ الْمُسَابَقَةِ الَّتِي تَشْمَلُ: صِحَّةَ الْمَعْلُومَاتِ وَدِقَّتِهَا، وَالتَّرْتِيبُ وَالْتَّنْظِيمُ الْجَيِّدُ لِلْمَعْلُومَاتِ، وَجَمَالُ الْعَمَلِ.

رِيَادَةُ الْأَعْمَالِ

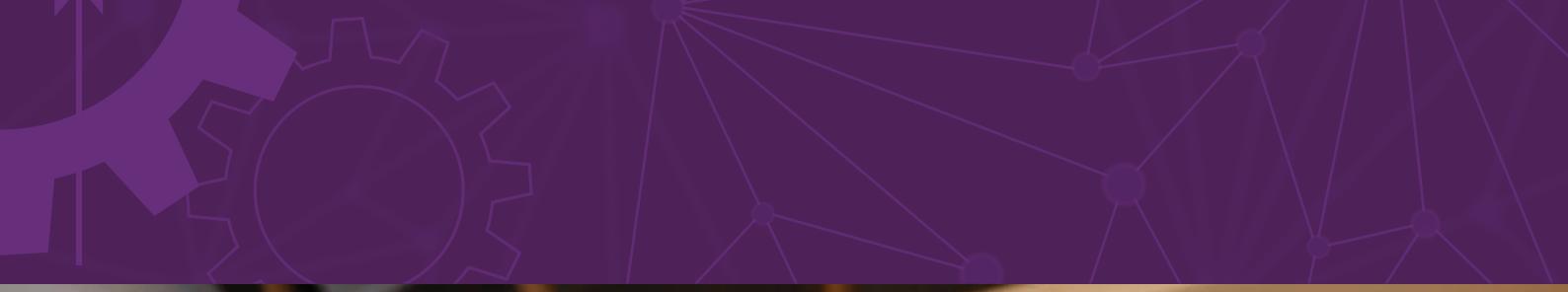
4



رِيَادَةُ الْأَعْمَالِ هِيَ الْقُدرَةُ عَلَى التَّفْكِيرِ فِي أَفْكَارٍ جَدِيدَةٍ وَمُمْيَّزةٍ، وَتَحْوِيلِهَا إِلَى مَشَارِيعٍ نَاجِحةٍ تُسْهِمُ فِي تَطْوِيرِ الْمُجَتمَعِ.



الْفِكْرَةُ
الْعَامَّةُ



قائمةُ الدُّرُوسِ:

الدُّرُسُ (١): دَوْرَةُ الْمَشْرُوعِ الرِّيَادِيِّ.



دَوْرَةُ الْمَشْرُوعِ الرِّيَادِيِّ



❖ هل فكرت يوماً في أنَّ الزينة الصَّغيرةَ على بابِ الثلاجةِ يمكنُ أنْ تتحولَ إلى مَشروعٍ ناجحٍ؟ ما الذي يَجْعَلُها مُميزةً؟

الفكرةُ الرَّئِيسَةُ

- دَوْرَةُ الْمَشْرُوعِ الرِّيَادِيِّ هِيَ سلسلةٌ مِنَ الْخُطُواتِ التَّيْ يَمْرُ بها أيُّ مَشروعٍ، تَبْدأُ مِنَ التَّفْكِيرِ فِي الْفِكْرَةِ، ثُمَّ التَّخْطِيطِ لَهَا، ثُمَّ تَنْفِيذِهَا، وَآخِرًا تَقْيِيمِهَا لِمَعْرِفَةٍ مَدِيَّةٍ نَجَاحِهَا.

ماذا سَأَتَعَلَّمُ؟

- تَوْظِيفُ فِكْرَةِ مَشروعِ رِيَادِيٍّ.
- تَحْدِيدُ دَوْرَةِ الْمَشْرُوعِ الرِّيَادِيِّ.

المفاهيمُ والمصطلحاتُ

- ريادةُ الأَعْمَالِ Entrepreneurship
- التَّخْطِيطُ Planning
- دَوْرَةُ الْمَشْرُوعِ Project Cycle

القييمُ والاتجاهاتُ

- الشَّغْفُ وَالْمُثَابَرَةُ، الْعَمَلُ الجَماعِيُّ، الإِيجَابِيَّةُ.



مراحل المشروع

أتَأَمَّلُ الصُّورَةَ الْآتِيَّةَ، ثُمَّ أُجِيبُ عَمَّا يَلِيهَا:



♦ ما الْخُطُوَّةُ الْأُولَى لِلْبَدْءِ فِي الْمَشْرُوعِ؟



دورَةُ الْمَشْرُوعِ الرِّيَادِيِّ

كُلُّ مَشْرُوعٍ نَاجِحٍ يَبْدُأُ بِفِكْرَةٍ مُمْيَّزةً، ثُمَّ التَّخْطِيطُ لَهَا، وَتَنْفِيذُهَا، وَتَسْوِيقُهَا بِطَرِيقَةٍ جَاذِبَةٍ، وَأَخِيرًا تَقْيِيمُهَا لِمَعْرِفَةِ مَدِيَّ نَجَاحِهَا وَرِضَا الْآخَرِينَ عَنْهَا.

دَوْرَةُ الْمَشْرُوعِ

الموَادُ وَالآدَواتُ: وَرَقٌ أَبْيَضٌ، أَقْلَامٌ، مِمْحَاةٌ.

خطُوطُ الْعَمَلِ:

1 يُقْسِمُ الْمُعَلِّمُ / الْمُعَلِّمَةُ الصَّفَّ فِي مَجْمُوعَاتٍ .

2 تُعْطِي كُلًّا مَجْمُوعَةً بِطاقةً مِنْ بَطَاقَاتِ دَوْرَةِ الْمَشْرُوعِ .

اكتِشافُ الْكَتْرِ (مَرْحَلَةُ الْفِكْرَةِ): ما الْكَتْرُ الَّذِي أُرِيدُ الْوُصُولَ إِلَيْهِ؟

خَرِيطَةُ الطَّرَيِقِ (مَرْحَلَةُ التَّخْطِيطِ): ماذا أَحْتَاجُ لِتَنْفِيذِ الْمَشْرُوعِ؟ مَنْ سَيُساعِدُنِي؟ مَا الْمُدَّةُ الَّتِي أَحْتَاجُ إِلَيْها؟ كَمْ أَحْتَاجُ مِنَ الْمَالِ؟

رِحْلَةُ الْعَمَلِ (مَرْحَلَةُ التَّنْفِيذِ): يَبْدُأُ الْعَمَلُ عَلَى صُنْعِ الْمُتَتَجِّ أوْ إِنشَاءِ الْخِدْمَةِ .

عَرْضُ الْكَتْرِ (مَرْحَلَةُ التَّسْويِقِ / التَّقْدِيمِ): كَيْفَ أُقْنِعُ الْآخَرِينَ بِالْمُتَتَجِّ؟

دَرْسُ مِنَ الْمُعَامَرَةِ (مَرْحَلَةُ التَّقْيِيمِ): ماذا تَعَلَّمْتُ؟

2 تُرْتِبُ الْمَجْمُوعَاتُ مَرَاحِلَ الْمَشْرُوعِ وَفَقَ تَسَلْسِلُهَا الصَّحِيحِ، وَتَرِبِطُ كُلَّ مَرْحَلَةٍ بِمِثَالٍ عَمَلِيٍّ يُمْكِنُ تَطْبِيقُهُ .

مثالٌ توضيحيٌ

- بيع مغناطيس لـلثلاثاجة . ← الفكرة
- اختيار أشكال متنوعة و مميزة . ← التخطيط
- إعداد تعليقة المغناطيس و يبعها . ← التنفيذ
- تصميم إعلان إلكتروني . ← التسويق
- أ- نسأل الزبائن: هل أعجبكم المنتج؟ ← التقييم
- ب- نسأل أنفسنا: هل كان الربح جيداً؟
- تعرّض كُل مجموعه مثلاً توضيحيًا على دورة المشروع الخاص بها أمام المجموعات الأخرى، بإشراف المعلم / المعلمة.

الاحظ عن طريق النشاط السابق مراحل دورة المشروع الريادي.

✓ أتحقق

اعرض دوره المشروع الريادي.

♦ **استنتج** أن دوره المشروع تبدأ بفكرة، و تنتهي بالتنفيذ والتقييم.



دعم المشاريع الريادية



مؤسسة ولية العهد
Crown Prince Foundation

يولى سمو ولily العهد الأمير الحسين بن عبد الله الثاني اهتماماً كبيراً بالشباب، ويحرص على دعمهم و تشجيعهم على الإبتكار والإبداع، وذلك برعاية المبادرات الريادية والمشاريع الصغيرة التي تسهم في دفع عجلة التنمية الاقتصادية وتوفير فرص العمل.

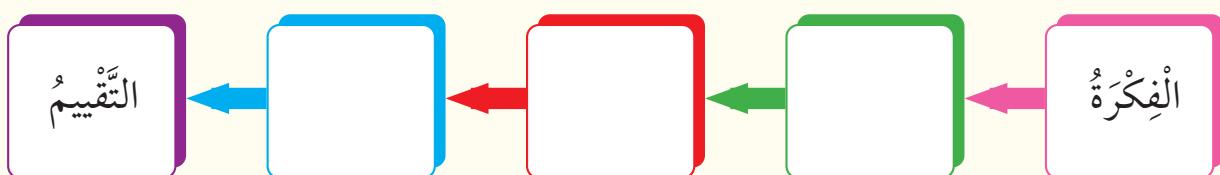


يَحْتَاجُ التَّخْطِيطُ فِي مَرَاحِلِ دَوْرَةِ الْمَشْرُوعِ إِلَى عَمَلِيَّاتٍ حِسَابِيَّةٍ؛ لِتَحْدِيدِ تَكْلِفةِ الْمَشْرُوعِ وَأَرْبَاحِهِ.

التَّقْوِيمُ



1. **الفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ:** أُوْضِعُ مَرَاحِلِ دَوْرَةِ الْمَشْرُوعِ بِاسْتِخْدَامِ الْمُخَطَّطِ الْآتِيِّ:



2. **أَفْسَرُ:** ما أَهَمِيَّةُ تَقْيِيمِ الْمَشْرُوعِ فِي الْمَرَاحِلِ النَّهَايَةِ؟

3. أَصَعُ دَائِرَةً حَوْلَ رَمْزِ الإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ فِي مَا يَأْتِيِ:

- التَّرْتِيبُ الصَّحِيحُ لِمَرَاحِلِ دَوْرَةِ الْمَشْرُوعِ:
 - أ- الفِكْرَةُ، التَّخْطِيطُ، التَّنْفِيذُ، التَّسْوِيقُ، التَّقْيِيمُ.
 - ب- التَّخْطِيطُ، الفِكْرَةُ، التَّنْفِيذُ، التَّسْوِيقُ، التَّقْيِيمُ.
 - ج- التَّنْفِيذُ، الفِكْرَةُ، التَّخْطِيطُ، التَّسْوِيقُ، التَّقْيِيمُ.
 - د- التَّسْوِيقُ، الفِكْرَةُ، التَّخْطِيطُ، التَّنْفِيذُ، التَّقْيِيمُ.

التَّوْجِيهُ وَالإِرْشادُ الْمِهْنِيُّ:



أَطْلَقَتْ وزارَةُ التَّرْبِيَةِ وَالْتَّعْلِيمِ صِنْمَنَ مَسَارِ التَّعْلِيمِ الْمِهْنِيِّ وَالْتَّقْنِيِّ بَرَامِجَ تَهْدِفُ إِلَى تَمْكِينِ الطَّلَبَةِ لِيُصْبِحُوا مُؤَهَّلِينَ لِسُوقِ الْعَمَلِ، وَالْحَدِّ مِنَ الْبِطَالَةِ، وَتَحسِينِ مُسْتَوَى الدَّخْلِ، عَنْ طَرِيقِ تَخْصُصَاتٍ مُّتَنَوِّعَةٍ تُسَاعِدُهُمْ عَلَى بَنَاءِ مَسَارِيْعِهِمُ الْخَاصَّةِ، وَتُعَزِّزُ فُرَصَهُمْ فِي رِيَادَةِ الْأَعْمَالِ.

مَشْرُوعِيَّ:



أَتَعَاوَنْ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي عَلَى تَنْفِيذِ مَشْرُوعٍ رِيَادِيٍّ عَنْ طَرِيقِ إِنشَاءِ أَعْمَالٍ وَحِرَافٍ يَدَوِيَّةٍ أَوْ إِكْسِسوَارَاتٍ، ثُمَّ نَعْرِضُهَا فِي الْمَعْرَضِ الْمَدْرَسِيِّ.

الْمُسَابَقَةُ الْمِهْنِيَّةُ:



أُشَارِكُ فِي إِحْدَى الْمُسَابَقَاتِ الَّتِي تُعْنِي بِالْمَسَارِيْعِ الرِّيَادِيَّةِ الَّتِي تُسْهِمُ فِي الْمُحَافَظَةِ عَلَى بَيَّنَةِ مَدْرَسِيَّةِ آمِنَةٍ وَفَاعِلَةٍ لِلتَّعْلِيمِ.

السَّلَامَةُ وَالصَّحةُ وَالبيئةُ

5



يُساعِدُ نَشْرُ الْوَعْيِ بِطُرُقِ الْوِقَايَةِ مِنَ الْمُشْكِلَاتِ الصَّحِّيَّةِ الشَّائِعَةِ،
وَبِآساليِّ التَّعَامِلِ الْآمِنِ مَعَ الْأَدْوِيَةِ فِي حِمَايَةِ صِحَّةِ الْأَفْرَادِ وَتَوْفِيرِ بِئَةٍ
صِحِّيَّةٍ وَآمِنَةٍ وَسَلِيمَةٍ.



الْفِكْرَةُ
الْعَامَّةُ

قائمة الدروس:

الدَّرْسُ (1): طُرُقُ الْوِقَايَةِ مِنَ الْمُشْكِلَاتِ الصَّحِّيَّةِ.

الدَّرْسُ (2): التَّعَامُلُ مَعَ الْأَدْوِيَةِ فِي الْمَنْزِلِ.



طُرُقُ الْوِقَايَةِ مِنَ الْمُشْكِلَاتِ الصَّحِيَّةِ

أَتَهْيَا



سامي طفُلٌ يَهْتَمُ بِصِحَّتِهِ جَيِّداً، يَبْدُأُ يَوْمَهُ كُلَّ صَبَاحٍ بِتَنْظِيفِ أَسْنَانِهِ قَبْلَ الدَّهَابِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ، وَيَتَنَاوِلُ طَعَامًا صِحِّيًّا يُفِيدُ جِسْمَهُ، وَيُفَضِّلُ هَذِهِ الْعَادَاتِ الْجَيِّدَةِ لَا يَشْعُرُ سامي بِأَيِّ أَلَمٍ فِي أَسْنَانِهِ، وَعِنْدَمَا زَارَ عِيَادَةَ الأَسْنَانِ، أُعْجِبَ الطَّبِيبُ بِبَنَاهُ وَسَلَامَتِهَا، وَأَثْنَى عَلَى اهْتِمَامِهِ بِهَا.

♦ كَيْفَ أُقِيمُ سُلُوكَ سامي فِي الْعِنَايَةِ بِصِحَّةِ أَسْنَانِهِ؟

♦ مَاذَا يُمْكِنُ أَنْ يَحْصُلَ لَوْ أَهْمَلَ سامي تَنْظِيفَ أَسْنَانِهِ؟

الْفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ

- يُسْهِمُ اتِّباعُ أَسَالِيبِ الْوِقَايَةِ وَالسُّلُوكَاتِ الصَّحِّيَّةِ فِي حِمَايَةِ الْجِسْمِ مِنَ الْأَمْرَاضِ الشَّائِعَةِ.

ماذَا سَأَتَعَلَّمُ؟

- تَعْرُفُ مَفْهُومِ الْمُشْكِلَاتِ الصَّحِّيَّةِ.
- تَعْرُفُ طُرُقَ الْوِقَايَةِ مِنَ الْمُشْكِلَاتِ الصَّحِّيَّةِ.

الْمُفَاهِيمُ وَالْمُضَطَّلَاتُ

- الْمُشْكِلَاتُ الصَّحِّيَّةُ

Health Problems

الْقِيَمُ وَالِّإِتَّجَاهَاتُ

- الْوَعْيُ الصَّحِّيُّ، الْإِعْتِدَالُ فِي تَنَاوِلِ الْأَطْعَمَةِ، الْوِقَايَةُ خَيْرٌ مِنَ الْعِلاجِ.



مَفْهُومُ الْمُشْكِلَاتِ الصَّحِّيَّةِ

تَشَاطِطٌ ١

خُطُواتُ تَفْعِيلِ النَّشَاطِ:

١ يُحَضِّرُ الْمُعَلِّمُ / الْمُعَلِّمَةُ بِطَاقَاتٍ لِحَالَاتٍ صَحِّيَّةٍ، مِثْلٍ:

- تَنَاهُلُ الْحَلْوَيَاتِ بِكُثْرَةٍ.
- عَدَمُ غَسْلِ الْيَدَيْنِ بَعْدِ اللَّعِبِ.
- تَنَاهُلُ الْأَطْعَمَةِ مَكْشُوفَةً مِنَ الطَّرِيقِ.
- السَّهَرُ إِلَى سَاعَاتٍ طَوِيلَةٍ مِنَ اللَّيْلِ.
- التَّذَكِّرُ.
- الْعَطْسُ دُونَ تَعْطِيَةِ الْأَنْفِ.

٢ يُقَسِّمُ الْمُعَلِّمُ / الْمُعَلِّمَةُ الطَّلَبَةَ فِي مَجْمُوعَاتٍ.

٣ يُوزِّعُ الْمُعَلِّمُ / الْمُعَلِّمَةُ الْحَالَاتِ الصَّحِّيَّةَ عَلَى الْمَجْمُوعَاتِ.

٤ يَطْلُبُ الْمُعَلِّمُ / الْمُعَلِّمَةُ إِلَى الطَّلَبَةِ الإِجَابَةَ عَمَّا يَأْتِي:

- هَلْ هَذَا السُّلُوكُ صَحِيحٌ أَمْ غَيْرُ صَحِيحٍ؟
- مَاذَا يُمْكِنُ أَنْ يَتَتَّجُّ عَنْ هَذَا السُّلُوكِ؟
- مَا الْمَقْصُودُ بِالْمُشْكِلَةِ الصَّحِّيَّةِ؟

٥ تَعْرِضُ كُلُّ مَجْمُوعَةٍ حَالَتَهَا أَمَامَ الصَّفَّ، وَتُوَضِّحُ التَّتَائِجَ الْمُتَرَبَّةَ عَلَيْهَا.

٦ يُدِيرُ الْمُعَلِّمُ / الْمُعَلِّمَةُ النَّفَاشَ، وَيَقْدِمُ التَّغْذِيَةَ الرَّاجِعَةَ الْلَّازِمَةَ حَوْلَ مَفْهُومِ الْمُشْكِلَةِ الصَّحِّيَّةِ.

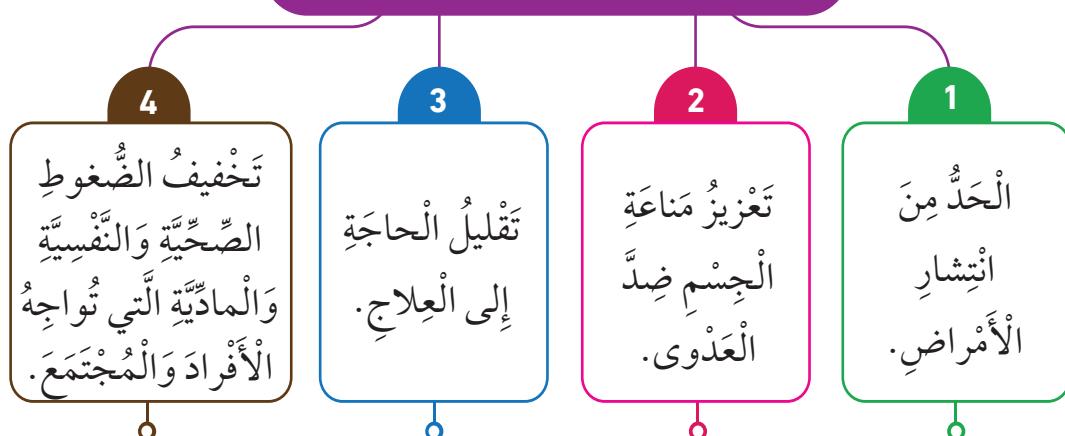
♦ أَسْتَتَجِعُ أَنَّ الْمُشْكِلَةَ الصَّحِّيَّةَ وَضْعٌ يَؤَثِّرُ سَلْبًا فِي الْحَالَةِ الْجَسَدِيَّةِ أَوِ النَّفْسِيَّةِ لِلإِنْسَانِ، وَيَمْنَعُهُ مِنْ أَدَاءِ أَنْشِطَتِهِ الْيَوْمِيَّةِ بِشَكْلٍ طَبِيعِيٍّ.



طُرُقُ الْوِقَايَةِ مِنَ الْمُشْكِلَاتِ الصَّحِّيَّةِ

تُعَدُّ الْوِقَايَةُ مِنَ الْمُشْكِلَاتِ الصَّحِّيَّةِ مِنَ الْقَوَاعِدِ الْمُهِمَّةِ لِلْحِفَاظِ عَلَى حَيَاةٍ سَلِيمَةٍ وَآمِنَةٍ.

أَهْمَى الْوِقَايَةِ مِنَ الْمُشْكِلَاتِ الصَّحِّيَّةِ



الجدول (1): طُرُقُ الْوِقَايَةِ مِنَ الْمُشْكِلَاتِ الصَّحِّيَّةِ.

الصورة	الوصف	الطريقة
	الغذاء هو مصدّر الطاقة للجسم، و اختيار 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.	التجذيدية الصحية المتوازنة
	الحرص على غسل اليدين بالماء والصابون، والإستحمام المنتظم، وتنظيف السطوح وتعقيمها، يقلل من انتقال الجراثيم والفيروسات، ويحد من خطر الإصابة بالأمراض.	النظافة الشخصية والمنزلية

الصورةُ	الوَصْفُ	الطَّرِيقَةُ
	<p>مُمارسةُ الرِّياضَةِ بِانتِظامٍ، وَتَجَنُّبُ الْجُلُوسِ مُدَدًا طَويِّلًا يُحَسِّنُ صِحَّةَ الْقَلْبِ وَالْأَوْعِيَةِ الدَّمَوِيَّةِ، وَيُسَايِّدُ عَلَى الْتَّحَكُّمِ فِي الْوَزْنِ، وَيُقَوِّيُ الْعِظَامَ وَالْمَفَاصِلَ، وَيُحَسِّنُ الْمِزاجَ الْعَامَّ.</p>	(3) النَّشاطُ الْبَدَنِيُّ
	<p>النَّوْمُ الْجَيِّدُ يُعَزِّزُ مَنَاعَةَ الْجِسْمِ، وَيُحَسِّنُ الْتَّرَكِيزَ وَالذَّاكِرَةَ، وَيُعِيدُ لِلْجِسْمِ نَشَاطَهُ. يَحْتَاجُ الْأَطْفَالُ فِي سِنِّ الْمَدْرَسَةِ (13-6) سَنَةً إِلَى (11-9) سَاعَةً نَوْمٍ يَوْمِيًّا.</p>	(4) النَّوْمُ الْكَافِيُّ
	<p>يُعَدُّ الْإِسْتِرْخَاءُ وَمُمارَسَةُ تَمَارِينِ التَّنَفُّسِ الْعَمِيقِ مِنَ الْوَسَائِلِ الْمُفَيَّدَةِ فِي تَعْزِيزِ الصِّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ. إِنَّ مُمارَسَةَ الْهِوَايَاِتِ وَالْأَنْشِطَةِ الْمُمْتَعَةِ، وَالْحِفَاظَ عَلَى التَّوَاصُلِ الْإِجْتِمَاعِيِّ مَعَ الْعَائِلَةِ وَالْأَصْدِقاءِ/ الصَّدِيقَاتِ، يُسْهِمُ فِي تَحْسِينِ الْمِزاجِ وَالشُّعُورِ بِالرَّاحَةِ. وَيُوصَى بِطَلَبِ الْمُسَاعِدَةِ عِنْدَ مُواجَهَةِ ضُغُوطِ نَفْسِيَّةٍ تُؤَثِّرُ فِي جَوْدَةِ الْحَيَاةِ.</p>	(5) الصِّحَّةُ النَّفْسِيَّةُ

الصورةُ	الْوَصْفُ	الطَّرِيقَةُ
	إِجْرَاءُ الْفُحُوصِ الطَّبِيعِيَّةِ الدَّوْرِيَّةِ ضَرُورِيٌّ حَتَّىٰ فِي حَالِ الشُّعُورِ بِالصَّحَّةِ الْجَيِّدَةِ، فَهِيَ تُسَايِدُ عَلَىِ الْكَشْفِ الْمُبَكِّرِ عَنِ الْمُشْكِلَاتِ الصَّحِيَّةِ. إِنَّ التِّرَامَ تَعْلِيمَاتِ الطَّبِيبِ / الطَّبِيعِيَّةِ يَحْمِيُ الْإِنْسَانَ وَمَنْ حَوْلَهُ.	٦) الْفُحُوصُ الطَّبِيعِيَّةُ
	الإِمْتِنَاعُ عَنِ التَّدْخِينِ يُقلِّلُ مِنْ خَطَرِ الْإِصَابَةِ بِالْأَمْرَاضِ الْمُزْمِنَةِ وَالسَّرَّطَانَاتِ، وَتَجَنَّبُ تَنَاوُلِ الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَّةِ يُحَافِظُ عَلَىِ صِحَّةِ الْقَلْبِ وَالْكُلْيَتَيْنِ، وَيُخَفِّفُ مِنَ الْقَلْقِ.	٧) تَجَنُّبُ العَادَاتِ الضَّارَّةِ

المُشْكِلَاتُ الصَّحِيَّةُ

نشاط ١

خطوات العمل:

- ١ أُشَاهِدُ مَعَ زُمَلَائِي / رَمِيلَاتِي الصُّورَ الْآتِيَّةِ الَّتِي تُظَهِّرُ سُلُوكَاتٍ غَيْرِ صِحِّيَّةٍ قَدْ تُؤَدِّيُ إِلَى مُشْكِلَاتٍ صِحِّيَّةٍ.
- ٢ أُنَاقِشُ مَعَ مَجْمُوعَتِي نَوْعَ الْمُشْكِلَاتِ الصَّحِيَّةِ الَّتِي قَدْ تَنْتُجُ عَنْ هَذِهِ السُّلُوكَاتِ، وَنَقْرَرُ سُلُوكَاتٍ صَحِيحَةً تُسَايِدُ عَلَىِ الْوِقَايَةِ مِنْهَا.
- ٣ نَعْرِضُ مَا نَتَوَصَّلُ إِلَيْهِ أَمَامَ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي وَالْمَجْمُوعَاتِ الْأُخْرَى، وَنَسْتَمِعُ لِمُلاَحَظَاتِهِمْ، وَنُعَدِّلُ إِجَابَاتِنَا إِذَا دَعَتِ الْحاجَةُ إِلَى ذَلِكَ.



(ج)



(ب)



(أ)



التّدخين السّلبيُّ



هُوَ التَّعْرُضُ لِدُخَانِ السَّجَارِيْرِ أَوْ مُنْتَجَاتِ التَّبَغِ فِي الْجَوَّ، حَتَّى لَوْلَمْ يَكُنِ الشَّخْصُ مُدَخِّنًا بِنَفْسِهِ. هَذَا النَّوْعُ مِنَ التَّدْخِينِ يُعَدُّ خَطَرًا كَبِيرًا عَلَى الصَّحَّةِ، إِذْ قَدْ يُؤَدِّي إِلَى

أَمْرَاضِ الْقَلْبِ، وَمُشْكِلَاتٍ فِي الْجِهَازِ التَّنَفُّسيِّ، وَنَوْبَاتِ الرَّبِّو، خَاصَّةً لَدِي الْأَطْفَالِ وَالنِّسَاءِ الْحَوَامِلِ، وَهَذَا يَسْتَدِعِي الإِبْتِعَادَ عَنِ الْأَماَكِنِ الَّتِي يُمارَسُ فِيهَا التَّدْخِينُ.



الْهَوَاءُ النَّقِيُّ فِي الْمِسَاخَاتِ الْخَضْرَاءِ مَصْدَرٌ طَبِيعِيٌّ لِتَعْزِيزِ الصَّحَّةِ، وَالتَّعَرُّضُ الْمُسْتَمِرُ لَهُ يُحَسِّنُ صِحَّةَ الْجِهازِ التَّنَفِيسِيِّ وَيُقلِّلُ مِنَ التَّوَتُّرِ، وَهَذَا بِدُورِهِ يُسْهِمُ فِي تَقوِيَّةِ الْمَنَاعَةِ، وَيُقلِّلُ مِنْ خَطَرِ الْإِصَابَةِ بِالْأَمْرَاضِ الْمُزَمِّنَةِ، مِثْلِ: ارْتِفَاعِ ضَغْطِ الدَّمِ، وَأَمْرَاضِ الْقَلْبِ.

التَّقْوِيمُ



1. **الْفَكْرَةُ الرَّئِيْسَةُ:** مَا أَهَمِيَّةُ الْوِقاِيَةِ مِنَ الْمُشْكِلَاتِ الصَّحِيحَةِ؟

2. أَضَعُ دَائِرَةً حَوْلَ رَمْزِ الْإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ فِي مَا يَأْتِي:

(1) يَحْتَاجُ الطَّفْلُ (مِنْ عُمْرِ 6-13) إِلَى النَّوْمِ يَوْمِيًّا مُدَّةً:

ب- 4-6 سَاعَاتٍ. أ- سَاعَتَيْنِ.

د- 9-11 سَاعَةً. ج- 7-8 سَاعَاتٍ.

(2) يَتَرَكَّبُ عَلَى مُمَارَسَةِ الْإِسْتِرْخَاءِ وَالْتَّنَفِيسِ الْعَمِيقِ:

ب- تَعَكُّرُ الْمِزاجِ. أ- زِيادةُ التَّوَتُّرِ.

ج- تَقْلِيلُ الضُّغْوَطِ النَّفِيسِيَّةِ. د- مُشْكِلَاتُ فِي النَّوْمِ.

(3) مِنَ الْعَادَاتِ الَّتِي تُسَايِدُ عَلَى تَحْسِينِ صِحَّةِ الْقَلْبِ:

ب- مُمَارَسَةُ الرِّياضَةِ بِانْتِظَامٍ. أ- الْجُلوْسُ مُدَدًا طَوِيلَةً.

ج- تَنَاؤْلُ الْوَجَبَاتِ السَّرِيعَةِ. د- تَقْلِيلُ سَاعَاتِ النَّوْمِ.

3. أَوْضَحْ مَفْهومَ التَّدْخِينِ السَّلْبِيِّ.

4. أَذْكُرْ ثَلَاثَ سُلُوكَاتٍ صِحِّيَّةٍ تُسَايِدُ عَلَى الْوِقاِيَةِ مِنَ الْمُشْكِلَاتِ الصَّحِيحَةِ.

5. أَفْسِرْ ضَرُورَةَ الْقِيَامِ بِإِجْرَاءِ الْفُحُوصِ الْطَّبِيَّةِ بِشُكْلِ دَوْرِيٍّ حَتَّى عِنْدَ الشُّعُورِ بِالصَّحَّةِ الْجَيِّدَةِ.

التَّعَامُلُ مَعَ الْأَدْوِيَةِ فِي الْمَنْزِلِ



اتَّهِيَّاً

اتَّهِيَّاً الصُّورَةَ الْآتِيَّةَ، ثُمَّ أُجِيبُ عَمَّا يَلِيهَا:



الفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ

يُسِّهِمُ التَّعَامُلُ الْآمِنُ مَعَ الْأَدْوِيَةِ فِي الْمَنْزِلِ فِي حِمَايَةِ صِحَّةِ أَفْرَادِ الْأُسْرَةِ، وَذَلِكَ بِتَخْزِينِهَا بِطَرِيقَةٍ صَحِيَّةٍ، وَاسْتِخْدَامِهَا وَفُقَرَ الإِرْشَادَاتِ، وَالتَّخلُصِ السَّلِيمِ مِنَ الْأَدْوِيَةِ مُتَهِيَّةِ الصَّلاَحِيَّةِ.

ماَذَا سَأَتَعَلَّمُ؟

تَعْرُفُ أَهَمِيَّةَ التَّعَامُلِ السَّلِيمِ مَعَ الْأَدْوِيَةِ فِي الْمَنْزِلِ، وَفُقَرَ قَواعِيدِ السَّلَامَةِ وَالصِّحَّةِ وَالبيئةِ.

المفاهيم والمصطلحات

Medications الأَدْوِيَةُ

القيم والاتجاهات

الْوَعْيُ الصَّحِيُّ، الصِّحَّةُ وَالسَّلَامَةُ.

- ماَذَا أَشَاهِدُ فِي الصُّورَةِ؟
- أَيْنَ تُحْفَظُ هَذِهِ الْأَدْوِيَةُ؟
- هَلْ يَصِحُّ وَضْعُهَا فِي مَكَانٍ قَرِيبٍ مِنْ مُتَنَاوِلِ أَيْدِي الْأَطْفَالِ؟ لِمَاذَا؟



أَتَأْمَلُ الصّوْرَةَ الْآتِيَةَ، ثُمَّ أُجِيبُ عَمَّا يَلِيهَا:



يَظْهُرُ فِي الصّوْرَةِ هَاشِمٌ وَهُوَ يُعاني الزُّكَامَ وَالْأَلْمَ في الرَّأْسِ. أَمَامَهُ ثَلَاثُ بِطَاقَاتٍ، وَعَلَيْهِ أَنْ يَخْتَارَ التَّصْرُفَ الصَّحِيحَ فِي تَعَامِلِهِ مَعَ الدَّوَاءِ:

البِطاقةُ (3)

يَتَنَاوِلُ مِلْعَقَتَيْنِ مِنَ الدَّوَاءِ
السَّائِلِ بَدَلًا مِنْ مِلْعَقَةٍ
وَاحِدَةٍ؛ فَذَلِكَ سَيُساعِدُهُ
عَلَى الشُّفَاءِ بِسُرْعَةٍ.

البِطاقةُ (2)

يَأْخُذُ الدَّوَاءَ مِنْ حَقِيقَةِ
الْأَدْوِيَةِ مُبَاشِرَةً مِنْ دونِ
اسْتِشَارَةٍ.

البِطاقةُ (1)

يَذْهَبُ إِلَى وَالِدَتِهِ
وَيَطْلُبُ مِنْهَا الْمُسَاعَدَةَ.

أُسَاعِدُ هَاشِمًا عَلَى اخْتِيَارِ الْبِطاقةِ الَّتِي تَتَضَمَّنُ التَّصْرُفَ الصَّحِيحَ.

أَهْمَيَّةِ التَّعَامِلِ السَّلِيمِ مَعَ الْأَدْوِيَةِ

تُساعِدُنَا الْأَدْوِيَةُ عَلَى الشَّفَاءِ عِنْدَمَا نُصَابُ بِالْمَرْضِ، وَلَكِنَّ اسْتِخْدَامَهَا بِطَرِيقَةٍ غَيْرِ سَلِيمَةٍ قَدْ يُسَبِّبُ لَنَا الضَّرَرَ بَدَلًا مِنَ الْفَائِدَةِ، وَمِنْ أَهَمِّ قَوَاعِدِ التَّعَامِلِ مَعَ الْأَدْوِيَةِ:

التَّزَامُ الْجَرْعَةِ الَّتِي
يُحدِّدُهَا الطَّبِيبُ /
الْطَّبِيعَةُ.

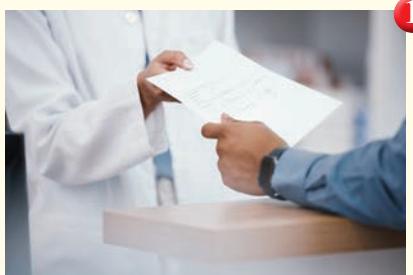
عَدَمُ مُشَارِكَةِ أَدْوِيَتِنَا
مَعَ الْآخَرِينَ.

تَخْرِيزُ الْأَدْوِيَةِ
فِي مَكَانٍ آمِنٍ (بَعِيدٍ عَنْ
مُتَنَاوِلِ أَيْدِي الْأَطْفَالِ
وَبِدرَجَةِ حَرَارَةٍ مُنَاسِبَةٍ).

قَوَاعِدُ التَّعَامِلِ السَّلِيمِ مَعَ الْأَدْوِيَةِ

نَشَاطٌ 1

- أَتَأْمَلُ الصُّورَ الْمَعْرُوضَةَ فِي الشَّكْلِ الْآتِيِّ، ثُمَّ أَتَعَاوَنُ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي عَلَى التَّوْفِيقِ بَيْنَ كُلِّ صُورَةٍ وَقَاعِدَةِ السَّلَامَةِ وَالصَّحَّةِ وَالبيئةِ عِنْدَ التَّعَامِلِ مَعَ الْأَدْوِيَةِ:

الصورة	قواعد السلامة والصحة والبيئة عند التعامل مع الأدوية
	تَرْتِيبُ صُندوقِ الإِسْعَافَاتِ الْأَوَّلَيَّةِ؛ لِيَسْهُلَ الْوُصُولُ إِلَيْهَا.
	تَنَاؤلُ الْأَدْوِيَةِ بِوَضْفَةٍ طَبِيعَةٍ؛ التَّزَامُ بِتَعْلِيمَاتِ الإِسْتِشَارَةِ الطَّبِيعَةِ.

قواعد السلامة والصحة والبيئة عند التعامل مع الأدوية	الصورة
توزيع الأدوية في منظم خاص؛ لتسهيل متابعة الجرعات اليومية.	 3
حفظ الأدوية بعيداً عن متناول أيدي الأطفال؛ حماية لهم.	 4
التأكد من تاريخ صلاحية الأدوية، والتخلص من الأدوية المتهمة الصلاحية بطريقة آمنة وصحية.	 5

الاحظ قواعد السلامة والصحة والبيئة عند التعامل مع الأدوية.

♦ **استنتج** خطورة التعامل غير السليم مع الأدوية.

تحقق ✓

ما أهمية اتباع قواعد السلامة والصحة والبيئة عند استخدام الأدوية؟



النَّبَاتُ الطَّبِيَّةُ

تُسَايِدُ النَّبَاتُ الطَّبِيَّةُ وَالْعِطْرِيَّةُ عَلَى تَعْزِيزِ صِحَّةِ الْإِنْسَانِ، فَهِيَ تُسْهِمُ فِي تَقْوِيَةِ جَهَازِ الْمَنَاعَةِ، وَتَخْفِيفِ آلَامِ الْبَطْنِ وَالْأَنْتِفاخِ، وَبَعْضُهَا يُسَايِدُ الْجِسْمَ عَلَى الْإِسْتِرْخَاءِ وَتَقْلُلُ مِنَ التَّوَتُّ وَالْقَلْقِ؛ بِفَضْلِ احْتِوائِهَا عَلَى زُيوتٍ طَيَّارَةٍ، وَمِنْ هَذِهِ النَّبَاتَاتِ: النَّعْنَاعُ، وَالْمِيرِمِيَّةُ، وَالْيَانْسُونُ، وَالْكَمْمُونُ، وَهِيَ لَا تُعَدُّ بَدِيلًا تَامًا عَنِ الطَّبِّ الْحَدِيثِ.

- أَبْحَثُ بِمُسَاعِدَةِ مُعَلِّمٍ / مُعَلِّمَتِي عَنْ أَنْوَاعِ النَّبَاتِ الطَّبِيَّةِ الَّتِي يُمْكِنُ زِرَاعَتُهَا فِي حَدِيقَةِ الْمَنْزِلِ، ثُمَّ أَنْاقِشُ مَا أَتَوَصَّلُ إِلَيْهِ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي.



أَصْمِمُ بِالرَّسْمِ صُندوقَ إِسْعافاتٍ أَوْلَيَّهُ يَظْهُرُ فِيهِ تَوزِيعُ الْأَدْوِيَةِ بِشَكْلٍ مُنَظَّمٍ.

التَّقْوِيمُ



1. **الفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ:** أَذْكُرْ أَرْبَعًا مِنْ قَوَاعِدِ السَّلَامَةِ وَالصَّحَّةِ وَالْبَيْئَةِ عِنْدَ التَّعَامِلِ مَعَ الْأَدْوِيَةِ.

2. أَضْعُ دَائِرَةً حَوْلَ رَمْزِ الْإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ فِي مَا يَأْتِي :

• جَمِيعُ مَا يَأْتِي يُعَدُّ مِنْ قَوَاعِدِ السَّلَامَةِ وَالصَّحَّةِ وَالْبَيْئَةِ عِنْدَ التَّعَامِلِ مَعَ الْأَدْوِيَةِ، مَا

عَدَا:

أ- تَنَاوُلُ الْأَدْوِيَةِ بِوَصْفَةٍ طَبِيعَةٍ.

ب- حِفْظُ الْأَدْوِيَةِ بَعِيدًا عَنْ مُتَنَاوِلِ أَيْدِي الْأَطْفَالِ.

ج- التَّأكُّدُ مِنْ تارِيخِ صَلَاحِيَّةِ الْأَدْوِيَةِ، وَالتَّخَلُّصُ مِنَ الْأَدْوِيَةِ الْمُنْتَهِيَّةِ صَلَاحِيَّتُهَا بِطَرِيقَةٍ آمِنَةٍ وَصَحِيقَةٍ.

د- مُشارَكَةُ الْأَدْوِيَةِ مَعَ الْآخَرِينَ.

3. أَضْعُ إِشَارَةً (✓) بِجَانِبِ السُّلُوكِ الصَّحِيحِ، وَإِشَارَةً (✗) بِجَانِبِ السُّلُوكِ غَيْرِ الصَّحِيحِ فِي مَا يَأْتِي :

أ- شَرِبَ شَهْمٌ مِلْعَقَتَيْنِ مِنَ الدَّوَاءِ بَدَلًا مِنْ مِلْعَقَةٍ وَاحِدَةٍ؛ بِهَدْفِ التَّعَافِي بِسُرْعَةٍ. ()

ب- تُخَرِّنُ سَلْمِيَ الْأَدْوِيَةِ بِطَرِيقَةٍ آمِنَةٍ وَمُنَاسِبَةٍ. ()

ج- يَلْتَرِمُ أَصِيلُ جَرْعَاتِ الْأَدْوِيَةِ الْمُحَدَّدَةِ وَلَا يُشَارِكُهَا مَعَ الْآخَرِينَ. ()

التَّوْجِيهُ وَالإِرْشادُ الْمِهْنِيُّ:

يعنى تَخَصُّصُ الرّعَايَا الصّحّيَّةِ وَالإِجْتِمَاعِيَّةِ ضِمْنَ مَسَارِ التَّعْلِيمِ الْمِهْنِيِّ وَالتَّقْنِيِّ، بِإِعْدَادِ الطَّلَبَةِ وَتَأهيلِهِمْ بِالْمَهَارَاتِ وَالْمَعَارِفِ الْلَّازِمَةِ لِلْعَمَلِ فِي مَجْمُوعَةٍ مُّتَنَوِّعةٍ مِّنَ الْمَجَالَاتِ، مِنْهَا: دُورُ رِعَايَا كِبَارِ السِّنِّ، وَالْحَضَانَاتُ، وَرِعَايَا الْأَشْخَاصِ ذُوِي الْإِعْاقَةِ، إِضَافَةً إِلَى وَظَائِفَ مُسَانِدَةٍ فِي الْعِيَادَاتِ الطَّبِيَّةِ.

مَشْرُوعِي:

أَتَعَاوَنْ مَعَ مَجْمُوعَتِي عَلَى إِعْدَادِ مُلْصِقٍ تَوْعِيَّ يَحْتَوِي عَلَى عِبَارَةٍ إِرْشَادِيَّةٍ، وَصُورَةٌ تُبَرِّعُ عَنِ الْفِكْرَةِ، وَسُلُوكٍ صَحِّيٍّ وَقَائِيٍّ، وَذَلِكَ لِلْمُشَارَكَةِ فِي الْمَعْرَضِ الصَّحِّيِّ الْمَدْرَسِيِّ؛ بِهَدْفِ تَعْزِيزِ الْوَعْيِ بِأَهْمَيَّةِ الْوِقَايَا مِنَ الْمُشْكِلَاتِ الصَّحِّيَّةِ.

الْمُسَابَقَةُ الْمِهْنِيَّةُ:

أَحْرِصُ عَلَى الْمُشَارَكَةِ فِي الْمُسَابَقَاتِ الَّتِي تَهْتَمُ بِالْبَيْئَةِ الصَّحِّيَّةِ لِلْأَطْفَالِ، وَمِنْ أَبْرَزِهَا: مُسَابَقَةُ الْمَلِكَةِ عَلِيَّاءَ لِلْعَمَلِ الإِجْتِمَاعِيِّ، الَّتِي تُعْنِي بِتَعْزِيزِ الْوَعْيِ الْمُجَتمِعِيِّ لَدِي طَلَبَةِ الْمَدَارِسِ حَوْلَ الْقَضَايَا الإِجْتِمَاعِيَّةِ وَالصَّحِّيَّةِ، وَتُقامُ تَحْتَ إِشرَافِ الصُّنْدُوقِ الْأُرْدُنِيِّ الْهَاشِمِيِّ لِلتَّنَمِيَّةِ البَشَرِيَّةِ.

الصَّنَاعَةُ^٩



**الْفِكْرَةُ
الْعَامَّةُ**

تُعدُ الصَّنَاعَاتُ الْبِلاسْتِيكِيَّةُ الْمُعْتَمِدَةُ عَلَى إِعادَةِ التَّدوِيرِ مِنْ أَبْرَزِ الصَّنَاعَاتِ الْحَيَوِيَّةِ فِي الْأَرْدُنْ، إِذَ تَتَشَّرُّ الْعَدِيدُ مِنَ الْمَصَانِعِ وَالشَّرِكَاتِ الْمُتَخَصِّصَةِ فِي هَذَا الْمَجَالِ، وَتَسْعَى الْجِهَاتُ الرَّسِمِيَّةُ إِلَى تَطْوِيرِهِ وَتَوْسِيعِهِ؛ نَظَرًا لِأَهْمِيَّتِهِ الْبَيَئِيَّةِ وَالْاِقْتِصَادِيَّةِ.



قائمة الدروس:

الدَّرْسُ (١): إِعادَةُ التَّدويرِ الْبِلَاسْتِيكيِّ.

اتَّهِيَا



أَتَأْمَلُ الصُّورَةَ الْآتِيَةَ، ثُمَّ أُجِيبُ عَمَّا يَلِيهَا:



- ◆ أَصِفُّ مَا أَشَاهِدُ فِي الصُّورَةِ.
- ◆ مَا الْهَدَفُ مِنْ اسْتِخْدَامِ هَذِهِ الْحَاوِيَاتِ؟
- ◆ هَلْ سَبَقَ أَنْ شَاهَدْتُ حَاوِيَاتٍ مُخَصَّصةً لِفَرْزِ النُّفَائِيَّاتِ؟
- ◆ أَيْنَ كَانَتْ؟

الْفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ

- تُشَكِّلُ النُّفَائِيَّاتُ الْبِلاسْتِيكِيَّةُ خَطَرًا يُهَدِّدُ الْبَيْئَةَ وَصِحَّةَ الْإِنْسَانِ؛ نَظَرًا لِعَدَمِ قَابِلِيَّتِهَا لِلتَّحَلُّلِ، وَهَذَا بِدَوْرِهِ يُؤَدِّي إِلَى تَلَوُّثِ الْمَيَاهِ وَالْتُّرْبَةِ وَالْهَوَاءِ. وَيُمْكِنُ الْحَدُّ مِنْ هَذِهِ الْأَضْرَارِ بِإِتَّبَاعِ أَسَالِيَّبٍ مُتَعَدِّدةٍ، أَبْرُزُهَا إِعَادَةُ تَدْوِيرِ الْمَوَادِ الْبِلاسْتِيكِيَّةِ.

ما زَانَ عَلَّمْ؟

- تَعْرُفُ مَفْهُومِ إِعَادَةِ التَّدْوِيرِ.
- تَعْرُفُ أَهَمِيَّةِ إِعَادَةِ التَّدْوِيرِ.
- تَعْرُفُ مَرَاجِلِ إِعَادَةِ التَّدْوِيرِ الْبِلاسْتِيكِيِّ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُضَطَّلَاتُ

- إِعَادَةُ التَّدْوِيرِ Recycling

الْقِيمُ وَالِاتِّجَاهَاتُ

- تَقْدِيرُ أَهَمِيَّةِ إِعَادَةِ التَّدْوِيرِ، الْمُحَافَظَةُ عَلَى الْبَيْئَةِ، تَرْشِيدُ الْإِسْتِهْلَاكِ.

دِرَاسَةٌ حَالَةٌ



خالِد طالِب ذَكِيٌّ وَنَشِيطٌ، أَثْنَاء مُساعِدَتِه لِوَالِدَتِه فِي تَرْتِيبِ الْمَنْزِلِ، لاحَظَ وُجُودَ مَوَادَ قَابِلَةٍ لِإِعَادةِ الإِسْتِخْدَامِ، مِثْلٍ: طَبَقِ الْبَيْضِ الْكَرْتُونِيِّ، وَزُجَاجَاتٍ فَارِغَةٍ، وَعُلَبٍ بِلَاسْتِيكِيَّةٍ، وَمَفَاتِيحَ مَعْدِنِيَّةٍ. فَكَرَّ فِي رَمِيهَا، لِكِنَّهُ تَرَاجَعَ عَنْ ذَلِكَ وَقَرَرَ تَحْوِيلَهَا إِلَى أَشْيَاءٍ مُفْعِدَةٍ، فَلَوْنَ الزُّجَاجَاتِ لِتُصْبِحَ مَزْهَرِيَّاتٍ، وَصَنَعَ أَشْكَالًا جَمِيلَةً مِنْ طَبَقِ الْبَيْضِ وَرَزَعَ فِيهِ بُذُورًا، وَزَيَّنَ الْعُلَبَ وَالْمَفَاتِيحَ لِيَصْنَعَ صَنَادِيقَ أَنيَّةً. بَعْدَ إِنْجَازِه، أَهْدَى بَعْضَهَا لِأُخْتِه شَذِي، وَشَعَرَ بِسَعَادَةٍ؛ لِآنَهُ ابْتَكَرَ شَيْئًا جَدِيدًا وَنَافِعًا.

♦ **أَسْتَنْتِيجُ** أَنَّ النُّفَاهِيَّاتِ تَحْتَوِي عَلَى مَوَادَ قَابِلَةٍ لِإِعَادةِ الإِسْتِخْدَامِ، مِثْلٍ: الْكَرْتُونِ، وَالْبِلَاسْتِيكِ، وَالزُّجَاجِ، وَالْمَعْدِنِ. وَيُمْكِنُ الإِسْتِفَادَةُ مِنْهَا مُجَدَّدًا بِشَرْطِ التَّزَامِ مُتَطَلِّبَاتِ الصَّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ الْعَامَّةِ عِنْدَ التَّعَامِلِ مَعَهَا.



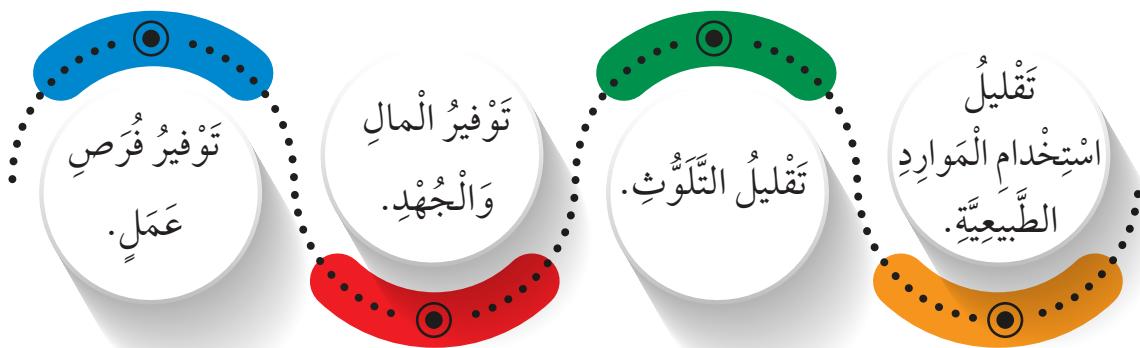
أَوَّلًا: إِعَادَةُ التَّدْوِيرِ

إِعَادَةُ التَّدْوِيرِ هِيَ عَمَلَيَّةٌ جَمْعِ النُّفَاهَاتِ وَتَحْوِيلِهَا إِلَى مَوَادٍ جَدِيدَةٍ قَابِلَةٍ لِلَاسْتِخْدَامِ، مِثْلِ الْوَرَقِ، وَالْبِلَاسْتِيْكِ، وَالْمَعَادِنِ، وَالْزُّجَاجِ.



ثَانِيًّا: أَهْمَيَّةُ إِعَادَةِ التَّدْوِيرِ

تُشكِّلُ النُّفَاهَاتُ خَطَرًا مُباشِرًا وَغَيْرَ مُباشِرٍ عَلَى الإِنْسَانِ وَالْبَيْئَةِ، وَيُعَدُّ التَّدْوِيرُ مِنْ أَبْرَزِ الْحُلُولِ لِلْمَحَدِّ مِنْ هَذِهِ الْأَخْطَارِ، وَلَا تَعْرَفَ أَهْمَيَّةُ التَّدْوِيرِ أَنْظُرُ الشَّكْلَ الْأَتَيَ:



الشَّكْلُ (1): أَهْمَيَّةُ إِعَادَةِ التَّدْوِيرِ.

ثالثاً: مراحل إعادة التدوير البلاستيكي

تم عمليّة إعادة تدوير البلاستيك بأربع مراحل أساسية يوضّحها الشكل الآتي، وهي: جمّع المخلفات، ثم فرزها، يلي ذلك معالجتها، وأخيراً تصنيع مواد جديدة منها.



الشكل (2): مراحل عمليّة إعادة التدوير.

صناعة حمالة ملائكة وشوك لمشغل التربية المهنيّة.

تمرين ①

المواد والأدوات: عبوّات بلاستيكيّات فارغاتٍ نظيفاتٍ لهما الحجم نفسه، مقصٌّ، سيليكون، فردٌ سيليكون، شريطٌ من القماش الملوّن أو من الخيش، ماء، صابون.

متطلبات الصحة والسلامة العامة:

الحدّر عند استخدام المقص وفرد السيليكون.

خطوات العمل:

1 أحضار المواد والأدوات الازمة قبل البدء بالعمل.

2 أطبق خطوات التمرين الواردة في الجدول (1) الآتي، بالتعاون مع مجموعتي.

3 أضع حمالة الملائكة في مكان مناسب في مشغل التربية المهنيّة.

٤ أَنْظِفْ مَكَانَ الْعَمَلِ بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ تَنْفِيذِ التَّمْرِينِ.

٥ أَغْسِلْ يَدَيَّ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ دُونَ إِسْرَافٍ فِي الْمَاءِ.

الْجَدْوَلُ (١) : خُطُواتُ عَمَلِ حَمَالَةِ مَلَاعِقَ وَشَوَّاَكِ.

الصورةُ	خُطُواتُ الْعَمَلِ
	(١) أَقْصِصُ الْعُبُورَتَيْنِ حَسَبَ ارْتِفَاعِ الْمَلَاعِقِ وَالشَّوَّاَكِ، بِإِشْرَافِ مُعَلِّمٍ / مُعَلَّمَتِي.
	(٢) أَصْقُبُ الْعُبُورَتَيْنِ مَعًا بِاسْتِخْدَامِ السِّيلِيكُونِ، ثُمَّ أُغْلِفُهُمَا بِشَرِيطٍ مِنَ الْقُمَاشِ، أَوِ الْخَيْشِ، بِإِشْرَافِ مُعَلِّمٍ / مُعَلَّمَتِي.
	(٣) أُضِيفُ شَرِيطًا فِي الْأَسْفَلِ، وَشَرِيطَيْنِ فِي الْأَعْلَى؛ لِتَشْكِيلِ الْمَقَابِضِ، ثُمَّ أَزِيِّنُ الْحَمَالَةَ بِطَرِيقَةٍ مُنَاسِبَةٍ.
	(٤) أَضْعُ المَلَاعِقَ وَالشَّوَّاَكَ دَاخِلَ الْحَمَالَةِ بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ.

رمز إعادة التدوير



يُعد رمز إعادة التدوير من الرموز البيئية العالمية، ويكون من ثلاثة أسهم مُتالية تشكل حلقة مغلقة، تستخدم للدلالة على قابلية المنتج لإعادة الاستخدام أو التدوير، وتطبع على العبوات أرقام تشير إلى نوع البلاستيك ومدى إمكانية استخدامه مجدداً، فمثلاً، الرقم (1) يُستخدم في عبوات الماء والعصير والمشربات الغازية، ويدل على أن العبوة آمنة وقابلة لإعادة التدوير، ولكن يحذر من إعادة تعبيتها مجدداً. ويدل الرقم (5) على أكثر أنواع البلاستيك أماناً؛ إذ إن هذا النوع يتحمل الحرارة، ولا يتفاعل مع الأطعمة، ويُستخدم في صناعة حافظات الطعام والصحون وعلب الأدوية.



المدارس الخضراء هي مؤسسات تعليمية تُعنى بتطبيق الممارسات البيئية المستدامة؛ بهدف توفير بيئه صحية وآمنة للطلبة وكادر المدرسة. وتشمل أنشطتها: ترشيد الاستهلاك، والحد من النفايات، وتعزيز ثقافة إعادة التدوير، وغيرها من المبادرات البيئية.

التقويم



1. **الفكرة الرئيسية:** أوضح 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:** ذكر مواد من محطي يمكن تدويرها.

التَّوْجِيهُ وَالإِرْشادُ الْمِهْنِيُّ:



تَحْظى مَسَارِيعُ التَّدْوِيرِ بِاهْتِمَامٍ مُتَزَايِدٍ؛ لِمَا لَهَا مِنْ آثَارٍ بَيِّنَةٍ وَاقْتِصَادِيَّةٍ إِيجَابِيَّةٍ، فَهِيَ تُسْهِمُ فِي تَوْفِيرِ فُرَصٍ عَمَلٍ مُتَعَدِّدٍ، مِثْلِ جَمْعِ النَّفَایاتِ وَفَرَزِهَا، وَتَشْغِيلِ الْآلاتِ، وَالصِّيَانَةِ، وَالتَّسْوِيقِ، إِلَى جَانِبِ الْخُبُراءِ وَأَصْحَابِ الشَّرِكَاتِ. وَتُعَدُّ هَذِهِ الْمَسَارِيعُ مُجَدِّيَّةً اقْتِصَادِيًّا؛ نَظَرًا لِأَنْخَافَضِ تَكَالِيفِ الإِنْتَاجِ مُقَارَنَةً بِالصَّنَاعَاتِ الْتَّقْلِيدِيَّةِ، وَاعْتِمَادِهَا عَلَى مُخَلَّفَاتٍ بِلا سْتِيكِيَّةٍ مِنْ مَصَادِرِ تِجَارِيَّةٍ وَصِنَاعِيَّةٍ وَزِرَاعِيَّةٍ، تُحَوَّلُ إِلَى مُتَّجَاهٍ جَدِيدٍ.

مَشْرُوعِيٌّ:



أَشَارِكُ مَجْمُوعَتِي تَحْوِيلَ عُبُواتِ الْمَاءِ وَالْعَصِيرِ الْفَارِغَةِ إِلَى أُصُصٍ زِرَاعِيَّةٍ، نَزَرَعُ فِيهَا نَبَاتَاتٍ، وَنَصْعُها فِي غُرْفَةِ الصَّفِّ أَوْ حَدِيقَةِ الْمَدْرَسَةِ، وَذَلِكَ بِإِشْرَافِ مُعَلِّمٍ / مُعَلِّمَتِي.

الْمُسَابِقَةُ الْمِهْنِيَّةُ:



أَشَارِكُ مَعَ مَجْمُوعَتِي فِي إِحْدَى الْمُسَابِقَاتِ الَّتِي تُعْنِي بِإِعادَةِ التَّدْوِيرِ، مَعَ تَوْضِيحِ الْمُشْكِلَةِ الَّتِي سَنَحُلُّهَا، وَنَضَعُ خُطَّةً عَمَلٍ تَشْمَلُ فَرِيقَ الْعَمَلِ، وَإِجْرَاءَاتِ التَّفَعِيلِ، وَاسْتِمْرَارِيَّةَ الْعَمَلِ.

الْفَنَادِقُ

7



تُعَدُّ الْخَدْمَاتُ الْفُنْدُقِيَّةُ مِنَ الْعَنَاصِيرِ الْأَسَاسِيَّةِ فِي دَعْمِ السِّيَاحَةِ؛ لِمَا تُوَفِّرُهُ مِنْ إِقَامَةٍ مُرِيحَةٍ وَمُتَنَوِّعَةٍ تُلَبِّي احْتِياجَاتِ الزُّوَّارِ، وَتَعَزِّزُ تَجْرِيَّبَهُمُ السِّيَاحِيَّةَ.



الْفِكْرَةُ
الْعَامَّةُ



قائمة الـدروس:

الـدـرس (1): الخـدمات الفـندـقـية.



الْخِدْمَاتُ الْفُنْدِقِيَّةُ

أَتَهْيَا



أَتَخَيَّلُ أَنَّ عَائِلَتِي قَرَرَتْ قَضَاءً إِجازَةً مُمْتَعَةً فِي مَدِينَةٍ جَمِيلَةٍ، وَاخْتَرْنَا أَنْ نَحْجِزَ إِقَامَتِنَا فِي أَحَدِ الْفَنَادِقِ. قَبْلَ أَنْ نُؤَكِّدَ الْحَجْزَ:

♦ ما الْخِدْمَاتُ الَّتِي نَتَمَنَى أَنْ نَجِدَهَا فِي الْفُنْدُقِ لِنَشُعَرُ بِالرَّاحَةِ وَالرُّضَا أَثْنَاءَ إِقَامَتِنَا؟

الْفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ

- الْخِدْمَاتُ الْفُنْدِقِيَّةُ مَجْمُوعَةٌ مِنَ التَّسْهِيلَاتِ وَالْإِجْرَاءَتِ الَّتِي تُقَدِّمُهَا الْفَنَادِقُ لِلْزُوَّارِ؛ بِهَدْفٍ ضَمَانِ رَاحَتِهِمْ وَتَلْبِيةِ احْتِياجَاتِهِمْ.

ماذَا سَأَعْلَمُ؟

- تَوْضِيحُ الْخِدْمَاتِ الَّتِي يُقَدِّمُهَا الْفُنْدُقُ.

المَفَاهِيمُ وَالْمُضْطَلَاثُ

- الْخِدْمَاتُ الْفُنْدِقِيَّةُ

Hotel Services

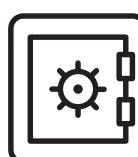
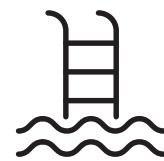
الْقِيمُ وَالْإِتْجَاهُاتُ

- التَّمَيُّزُ وَالْحِرْفِيَّةُ وَالْعَمَلُ الْجَادُ، الْمَسْؤُولِيَّةُ، الْإِنْصِبَاطُ، التَّعاُونُ.

أَسْتَكْشِفُ



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



❖ إِلَمْ يَرِمُزُ كُلُّ مِنْهَا؟

❖ لِمَ يَحْتَاجُ السُّيَاحُ إِلَى هَذِهِ الْخِدْمَاتِ؟

أَسْتَتْبِعُ أَنَّ الْخِدْمَاتِ الْفُنْدُقِيَّةَ تُعَدُّ مِنْ أَهَمِّ الْأَشْيَاءِ الَّتِي تُساعِدُ عَلَى جَذْبِ السُّيَاحِ؛ لِأَنَّهَا تُوَفِّرُ لَهُمُ الرَّاحَةَ وَالْمُتَعَةَ أَثْنَاءِ إِقَامَتِهِمْ، وَتُسَهِّلُ فِي تَحْسِينِ الْإِقْتِصَادِ بِمَا تُوَفِّرُهُ مِنْ فَرَصٍ عَمَلٍ، وَتَزِيدُ مِنَ الدَّخْلِ السُّيَاحِيِّ. وَتُظَهِّرُ هَذِهِ الْخِدْمَاتُ مَدِيَّ جَوْدَةِ الضِّيَافَةِ فِي الْبَلَدِ، وَتُعْطِي الزُّوَّارَ صُورَةً جَمِيلَةً عَنْهُ، مِمَّا يُعَزِّزُ مِنْ رَغْبَتِهِمْ فِي الْعَوْدَةِ إِلَيْهِ مَرَّاتٍ أُخْرَى.

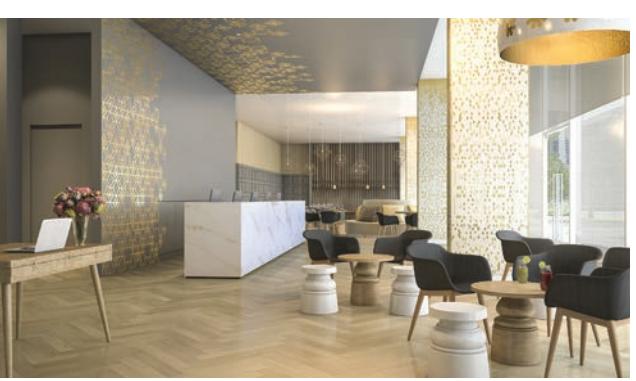


خدمات الفنادق:

تشمل الخدمات الفندقيّة جوانب متعددة، وتحتَّلُ في نوعها وجودتها حسب تصنيف الفندق وأهتمامه باحتياجات الزوار. ولكي أتعرّفُ الخدمات الأساسية التي تقدّمها الفنادق، انظر الجدول الآتي:

الجدول (1): الخدمات الأساسية التي تقدّمها الفنادق.

الصورة الدالة عليها	الخدمة
	<p>1 خدمات الاستقبال: وتشمل:</p> <ul style="list-style-type: none"> استقبال الزوار، والتحقق من حجوزاتهم، وتقديم مفاتيح الغرف أو بطاقة الدخول، والمساعدة في حمل الحقائب. الرّد على استفسارات الزوار، وتزويدهم بالمعلومات حول الفندق ومرافقه. تسجيل الخروج، وإنهاء إجراءات المغادرة عند انتهاء الإقامة.

الصورة الدالة عليها	الخدمة
	<p>(2) خدمات الإقامة (الإيواء): تُعد من أهم الخدمات الأساسية التي لا غنى عنها في أي فندق، وتشمل توفير غرف وأجنحة مجهزة تحتوي على: أسرة مريحة، وحمام خاص، وتلفاز، وتكيف أو تدفئة، وطاولة عمل، وخزانة ملابس، وخدمة الإنترنت اللاسلكي (واي فاي)، وغيرها من المُستلزمات الضرورية.</p>
	<p>(3) خدمات الطعام والشراب: تقدم معظم الفنادق خيارات متنوعة لتناول الطعام والشراب، منها:</p> <ul style="list-style-type: none"> المطاعم: تقديم وجبات الإفطار والغداء والعشاء، إما على شكل بوفيه مفتوح أو قائمة طعام.
	<ul style="list-style-type: none"> خدمة الغرف: إمكانية طلب الطعام والشراب ووصيله مباشرة إلى الغرفة. المقاهي: تقديم المشروبات، مثل: القهوة، والشاي، والعصائر.

الصورة الدالة عليها	الخدمة
 	<p>٤ خدمات التنظيف والصيانة: تهدف إلى الحفاظ على نظافة الفندق وسلامة مراقبه، وتشمل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تنظيف الغرف يومياً، بما في ذلك: ترتيب الغرفة، وتغيير الشراشف والمناشف، وتزويد الحمامات بالمستلزمات. • غسل الملابس وكثيراً ما مقابل رسم إضافي. • صيانة الأعطال في الغرف وإصلاحها؛ لضمان عملها بشكل سليم.
	<p>٥ خدمات الأمان والسلامة: التي تضمن سلامة الزوار وممتلكاتهم، وتشمل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مراقبة مستمرة عبر كاميرات وأفراد أمن على مدار الساعة. • أنظمة إنذار الحريق، مثل كاشفات الدخان، وشاشات المياه، ومحارب طوارئ واضحة. • تقديم الإسعافات الأولية عند الحاجة. • خزائن أمان لحفظ الممتلكات الثمينة، سواء داخل الغرف أو في مكاتب الاستقبال.

الصورة الدالة عَلَيْها	الْخِدْمَةُ
 	<p>٦) الْخِدْمَاتُ التَّرَفيهِيَّةُ: تُضَيِّفُ جَوًّا مِنَ الْمُتَعَةِ وَالْإِسْرَاخِ، وَتَشْكِلُ: بِرَكَ السَّبَاحَةِ، وَالنَّوَادِيِ الرِّياضِيَّةِ، وَمَلَاعِبَ التِّنِسِ، وَأَمَاكِنَ مُخَصَّصةً لِلْعَابِ الْأَطْفَالِ.</p>
	<p>٧) خِدْمَاتُ إِضافِيَّةٍ: تُقَدَّمُ حَسَبَ الْحَاجَةِ، مِثْلَ: تَنظِيمِ الْحَفَلَاتِ وَالْمُنَاسِبَاتِ وَالْإِجْتِمَاعَاتِ، وَخِدْمَةِ اصْطِفَافِ الْمَرْكَبَاتِ، وَخِدْمَاتِ النَّقْلِ مِنْ وَإِلَى الْمَطَارِ أَوِ الْأَمَاكِنِ السِّيَاحِيَّةِ.</p>
	

اتَّحَقُ ✓

أَذْكُرْ اثْتَيْنِيْنِ مِنَ الْخِدْمَاتِ الْفُنْدُقِيَّةِ.

نشاط ①

تصنيفُ الخِدْمَاتِ الفُنْدُقِيَّةِ.

المَوَادُ وَالْأَدَواتُ: قَلْمُ، مِمْحَاةً.

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 تعبّر عنها.

نوع الخدمة المقدمة	الصورة
	
	

نَوْعُ الْخِدْمَةِ الْمُقَدَّمَةِ	الصَّورَةُ
	
	
	

3 نَعْرِضُ مَا نَتَوَصَّلُ إِلَيْهِ أَمَامَ الْمَجْمُوعَاتِ الْأُخْرَى.



الرَّفَاهِيَّةُ الصَّحِيَّةُ فِي الْفَنَادِقِ



تُولِي بعْضُ الْفَنَادِقِ فِي الْأَرْدُنْ اهْتِمَامًا خَاصًّا بِصِحَّةِ زَائِرِيهَا وَرَاحِتِهِمُ النُّفْسِيَّةُ وَالْجَسَدِيَّةُ، بِتَقْدِيمِ مَا يُعْرَفُ بِخَدْمَاتِ الرَّفَاهِيَّةِ الصَّحِيَّةِ، وَتَشْمَلُ هَذِهِ الْخَدْمَاتُ مَجْمُوعَةً مِنَ الْأَنْشِطَةِ وَالْمَرَافِقِ الَّتِي تَهْدِفُ إِلَى تَعْزِيزِ الشُّعُورِ بِالْإِسْتِرْخَاءِ وَالْطَّمَانِيَّةِ، مِنْهَا:

- مُمارَسَةُ الْيُوغا وَالِتَّامُلُ فِي بَيْئَةٍ هَادِيَةٍ.
 - تَقْدِيمُ وَجَبَاتٍ غَذَائِيَّةٍ صِحِّيَّةٍ وَمُتوَازِنَةٍ.
 - تَجْهِيزُ الْغُرْفَ بِوَسَائِلٍ تُسَاعِدُ عَلَى النَّوْمِ الْمُرِيحِ، مِثْلٍ: الْإِضَاءَةُ الْهَادِيَةُ، وَالْفُرْشُ الْمُرِيحَةُ.
 - تَنْفِيذُ بَرَامِجِ الرِّعَايَةِ الصِّحِّيَّةِ.



تلْجَأُ بعْضُ الْفَنَادِقِ فِي الْوَقْتِ الْحَاكِمِ إِلَى اسْتِخْدَامِ وَسَائِلٍ حَدِيثَةٍ تُسَاعِدُهَا عَلَى تَعْرُفِ تَفْضِيلاتِ الرُّزُوْرِ، مِثْلِ نَوْعِ الْغُرْفِ الَّتِي يُفَضِّلُونَهَا، وَالْأَطْعَمَةِ الَّتِي يَخْتَارُونَهَا، وَالْأَوْقَاتِ الَّتِي يُفَضِّلُونَفِيهَا الإِقَامَةَ. وَعَنْ طَرِيقِ هَذِهِ الْمَعْلُومَاتِ، تَسْمَكُنُ الْفَنَادِقُ مِنْ تَحْسِينِ جَوْدَةِ خِدْمَاتِهَا، وَتَوْفِيرِ تَجْرِيْبِ إِقَامَةٍ أَكْثَرَ رَاحَةً وَسَعَادَةً لِلرُّزُوْرِ، بِالإِضَافَةِ إِلَى تَصْمِيمِ عُرُوضٍ خَاصَّةٍ تُلَاءِمُ احْتِيَاجَاتِهِمْ وَرَغْبَاتِهِمْ.

التَّقْوِيمُ



1. **الْفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ:** أُوْضِحَ الْمَقْصُودُ بِالْخِدْمَاتِ الْفُنْدُقِيَّةِ.

2. أَكْمَلُ الْفَرَاغِ بِمَا يُنَاسِبُهُ فِي كُلِّ مِمَّا يَأْتِي:

..... أ- مِنْ خِدْمَاتِ التَّنْظِيفِ فِي الْفُنْدِقِ: و.....

..... ب- شَمَلَ خِدْمَاتُ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ: و.....

4. أَضَعُ دَائِرَةً حَوْلَ رَمْزِ الْإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ فِي مَا يَأْتِي:

(1) مِنْ أَهَمِ الْخِدْمَاتِ الْأَسَاسِيَّةِ الَّتِي لَا يُسْتَغْنِي عَنْهَا فِي أَيِّ فُنْدِقٍ، هِيَ خِدْمَاتُ:

أ- النَّقْلِ. ب- الإِقَامَةِ. ج- التَّرْفِيهِ. د- الإِجْتِمَاعَاتِ.

(2) تَنْدِرِجُ خِدْمَةُ مُراقبَةِ الْكَامِيرَاتِ تَحْتَ خِدْمَاتِ:

أ- التَّرْفِيهِ. ب- التَّنْظِيفِ. ج- الإِسْتِقْبَالِ. د- الْأَمْنِ وَالسَّلَامَةِ.

5. أُوْضِحَ الْمَقْصُودُ بِالْخِدْمَاتِ الْفُنْدُقِيَّةِ.

6. **أُفْسَرُ:** لَا تَقْتَصِرُ خِدْمَاتُ قِسْمِ الإِسْتِقْبَالِ الْفُنْدُقِيِّ عَلَى اسْتِقْبَالِ الرُّزُوْرِ.

التَّوْجِيهُ وَالإِرْشادُ الْمِهْنِيُّ:



تَعَاوُنٌ مَجْمُوعَةٌ مِنَ الْمَهَنِ دَاخِلَ الْفُنْدُقِ لِتَوْفِيرِ إِقَامَةٍ مُرِيحَةٍ وَمُمْتَعَةٍ لِلزُّوَّارِ، فَهُنَاكَ مَنْ يَتَوَلّ اسْتِقْبَالَ الضَّيْوَفِ وَتَنْظِيمَ الْحُجُوزَاتِ، وَمَنْ يُشَرِّفُ عَلَى سَيِّرِ الْعَمَلِ، وَمَنْ يَعْتَنِي بِإِعْدَادِ الطَّعَامِ وَالْمُحَافَظَةِ عَلَى النَّظَافَةِ، وَهُنَاكَ مَنْ يُخَطِّطُ لِلَاِحْتِفالَاتِ وَالْأَنْشِطَةِ التَّرْفِيهَيَّةِ، وَآخَرُونَ يَعْمَلُونَ عَلَى جَذْبِ الزُّوَّارِ وَالتَّعْرِيفِ بِالْفُنْدُقِ وَتَرْوِيَجِهِ.

مَشْرُوعٍ:



أَشَارِكُ مَجْمُوعَتِي إِعْدَادَ مَقْطَعٍ مَرْئِيًّا (فِيدِيو) تَعْرِيفِيٌّ يُبَرِّزُ الْخِدْمَاتِ الَّتِي تُقَدِّمُهَا الْفُنَادِقُ فِي الْأُرْدُنِ، وَذَلِكَ بِإِشْرَافِ مُعَلِّمٍ / مُعَلِّمَتِي.

الْمُسَابَقَةُ الْمِهْنِيَّةُ:



أَشَارِكُ فِي الْمُسَابَقَةِ الَّتِي تُنَظِّمُهَا لِجَانُ التَّوْجِيهِ وَالإِرْشادِ الْمِهْنِيِّ بِهَدَى التَّعْرِيفِ بِ(الْخِدْمَاتِ الْفُنْدُقِيَّةِ)، وَأَحْرِصُ عَلَى تَحْقِيقِ مُسْتَوَى مُتَقَدِّمٍ.