



التربية المهنية

الصف السابع

الفصل الدراسي الأول

7

فريق التأليف

د. موسى حبيب محمد (رئيساً)

أ.د. منعم عبد الكريم السعايدة ختام عثمان الطورة لبنى مصباح الزيدات

د. زبيدة حسن أبو شويمة (منسقاً)

الناشر: المركز الوطني لتطوير المناهج والتقويم

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

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

📌 @nccdior @ feedback@nccd.gov.jo 🌐 www.nccd.gov.jo

قررت وزارة التربية والتعليم تدرّس هذا الكتاب في مدارس المملكة الأردنية الهاشمية جميعها، بناءً على قرار المجلس الأعلى للمركز الوطني لتطوير المناهج والتقويم في جلسته رقم (2025/5)، تاريخ 2025/6/2 م، وقرار مجلس التربية والتعليم رقم (2025/132)، تاريخ 2025/6/17 م، بدءاً من العام الدراسي 2025 / 2026 م.

ISBN: 978 - 9923 - 66 - 007 - 2

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية:
(2026/1/287)

بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:

عنوان الكتاب: التربية المهنية، كتاب الطالب: الصف السابع، الفصل الدراسي الأول

إعداد/ هيئة: المركز الوطني لتطوير المناهج - عمان: المركز، 2026

رقم التصنيف: 375.001

الطبعة: الطبعة الثانية، مزيدة ومنقحة

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

عدد الصفحات: ج1 (110) ص

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

المراجعة التربوية

أ.د. أحمد عيسى الطويسي

تصميم وإخراج

عبد الرحمن محمود التعمري

التحرير اللغوي

محمد صالح شنيور

1446 هـ / 2025 م

2026 م

منهاجي
متعة التعليم الهادف



الطبعة الأولى (التجريبية)

أعيدت طباعته

قائمة المحتويات

الصفحة

المقدمة

5



الوحدة (1): السلوك الإيجابي

6

8

الدّرس (1): لغة الجسد

13

الدّرس (2): السلوك الإيجابي في موقع العمل



الوحدة (2): مهارات عملية

20

22

الدّرس (1): إدارة دخل الأسرة

30

الدّرس (2): العناية بالشعر



الوحدة (3): القيادة

38

40

الدّرس (1): مهارات القيادة



الوحدة (4): الزراعة ومنتجاتها

48

50

الدّرس (1): الزراعة المائية

56

الدّرس (2): حفظ الأغذية بالتبريد والتجميد



66

الوحدة (5): الأمن والسلامة في المنزل

68

الدَّرْسُ (1): الإسعافات الأولية

75

الدَّرْسُ (2): مُتطلِّباتُ الأمنِ والسلامةِ في المنزلِ

83

الدَّرْسُ (3): سلامتي والأجهزة الإلكترونية

90

الوحدة (6): الصناعات المنزلية

92

الدَّرْسُ (1): صناعةُ الكريماتِ وموادِّ التجميلِ

102

الوحدة (7): الكهرباء

104

الدَّرْسُ (1): وصلاتُ نهاياتِ الأسلاكِ الكهربائيةِ



المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، وبعده؛ فانطلاقاً من الرؤية الملكية السامية الهادفة إلى تطوير منظومة التعليم، وانسجاماً مع جهود المركز الوطني لتطوير المناهج والتقويم بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم، يأتي هذا الكتاب ليكون رافداً معرفياً ومهارياً يسهم في إعداد جيل واعٍ ومؤهل لمواكبة تطورات العصر.

يُعدّ كتاب التربية المهنية للصف السابع الأساسي امتداداً لرؤية وزارة التربية والتعليم في الأردن، حيث يتماشى مع الإطار العام للمناهج الأردنية والإطار الخاص بالتربية المهنية، مستهدفاً بناء شخصية الطلبة وتنمية وعيهم الذاتي، وتعزيز قدرتهم على اتخاذ قرارات مستقبلية مدروسة فيما يتعلق بسوق العمل. كما يسعى الكتاب إلى توجيههم نحو أهمية التعليم المهني، وتنمية مهاراتهم الريادية، وتعزيز تفكيرهم الإبداعي والابتكاري.

وإيماناً بأهمية التعلم النشط، صُمم محتوى الكتاب استناداً إلى دورة التعلم الخماسية التي تجعل الطلبة محور العملية التعليمية، حيث تتنوع عناصر الدرس بين الاستكشاف، والتعلم الذاتي، والأنشطة العملية، والتقويم التكويني، والتوجيه المهني، بالإضافة إلى مشروعات تطبيقية تعزز التعلم عن طريق التجربة. يتضمن الجزء الأول من الكتاب سبع وحدات دراسية تغطي موضوعات أساسية، هي: السلوك الإيجابي، ومهارات عملية، والقيادة، والزراعة ومنتجاتها، والأمن والسلامة في المنزل، والصناعات المنزلية، والكهرباء. وبدراستها، يكتسب الطلبة مهارات جوهرية تشمل التفكير النقدي، والعمل الجماعي، وإدارة الوقت، وحل المشكلات، والتواصل الفعال، مما يسهم في إعدادهم لحياة مهنية ناجحة. وفي هذه الطبعة، نضع هذا الكتاب بين أيدي الطلبة والكوادر التعليمية، ونأمل أن يكون وسيلة فاعلة لتحقيق أهداف التعلم المستدام، ونؤكد استعدادنا الدائم لاستقبال الملاحظات والتغذية الراجعة من الميدان التربوي، لتطوير المحتوى وتعزيز جودته بما يخدم مسيرة التعليم في وطننا العزيز.

والله وليُّ التوفيق

المركز الوطني لتطوير المناهج والتقويم

السلوك الإيجابي

المهارات
الحياتية



تُسهم السلوكاتُ الإيجابيةُ في نجاح الفرد، وتخطيه التحديات التي تواجهه خلال مراحل حياته المختلفة.



الفكرة
العامة

قائمة الدروس:

الدرس (1): لغة الجسد.

الدرس (2): السلوك الإيجابي في موقع العمل.



مشروع:

أتعاونُ معَ أفرادِ مجموعتي على عملِ لوحاتٍ لعباراتٍ توضِّحُ السلوكاتِ الإيجابية في موقعِ العملِ.



لغة الجسد



أتهياً

أتأملُ الصورة الآتية، ثم أُجيبُ عما يليها بعدَ تدويرِ عجلةِ المشاعرِ:



- أُعبِّرُ عن مشاعري تجاه الرمزِ التعبيريِّ بعدَ أن أدوِّرَ عجلةَ المشاعرِ، وعندَ توقُّفِ العجلةِ أُعبِّرُ عن مشاعري بحسبِ الرمزِ الذي أسألُ عنه.
- هل يُسهِّمُ التعبيرُ عن المشاعرِ بطريقةٍ غيرِ مناسبةٍ في قطعِ العلاقاتِ بينَ الأفرادِ؟
- كيفَ يُمكنُ التحكُّمُ في مشاعرنا؟

الفكرةُ الرئيسيَّةُ

تُعدُّ الكلماتُ وسيلةً لإيصالِ الفردِ رسالتهُ إلى الآخرين، ولكنَّ التعبيرَ اللطيفَ بالجسدِ والتناغمَ مع الكلامِ يُمكنُ أن يُعبِّرَ بسهولةٍ عما يريدُ قوله، ويُساعدُه على فهمِ ما يقوله الطرفُ الآخرُ.

ماذا سأتعلمُ؟

- طريقةُ التحكُّمِ بالإيماءاتِ والنظراتِ عندَ التعاملِ مع الآخرين.
- التواصلُ الإيجابيُّ الجيِّدُ مع الآخرين.
- نصائحُ للتحكُّمِ بلغةِ الجسدِ.

المفاهيمُ والمصطلحاتُ

لغة الجسدِ Body Language

القيِّمُ والاتجاهاتُ

- الوعيُّ، الاحترامُ، التواصلُ الإيجابيُّ، الثقةُ بالنفسِ.

أستكشفُ



أنظرُ الصورَ الآتيةَ، ثمَّ أُجيبُ عمَّا يليها:



- 1 إلى ماذا تُشيرُ حركاتُ اليدِ في الصورِ أعلاه؟
- 2 ماذا يعني لي تشكيلُ دائرةٍ بالإبهامِ والسبابةِ، والعددُ (7)، والإبهامُ المرفوعُ، ووضعُ اليدِ على العينِ؟
- 3 هلُ تختلفُ حركةُ اليدِ في معناها من بلدٍ إلى آخرٍ؟

لغة الجسد Body Language



تُعدُّ لغة الجسد أحد أنواع التواصل غير اللفظي، وهي لغة غير شفوية نستخدم فيها حركات الجسم لتقوية الرسالة الشفوية. ويمكن استخدام الرأس، أو الوجه، أو العين، أو اليدين للتعبير عن أفكارنا أو مشاعرنا دون النطق بكلمة واحدة.

نصائح للتحكم بلغة الجسد



- 1 أحرص على التواصل البصري/ بالعينين، فهذا يُشير إلى أنني مهتم بالتواصل، ويُعبّر عن الثقة والرغبة في التحدّث.
- 2 أحاول رفع الذقن والوقوف باستقامة مع رفع الكتفين لترك أفضل انطباع.
- 3 أتجنّب الشعور بالتوتر عند التحدّث.
- 4 أمشي بخطوات واسعة وثابتة.
- 5 أبتسم، فالابتسامة تُشير إلى التعاون والثقة في كثير من المواقف.
- 6 أفتح يدي عند الحديث، فهذه الحركة تُعبّر عن رغبتني في التواصل ومشاركة الأفكار.
- 7 أستخدم نبرة صوت مناسبة لتعزيز الكلمات المنطوقة.

أتحقّق ✓

كيف تساعدنا لغة الجسد في التعبير عن أفكارنا؟

أتعاونُ معَ أفرادِ مجموعتي على اختيارِ أحدِ الموضوعاتِ الآتيةِ التي درسناها في الصفِّ السادسِ، مثلِ:

- زراعةُ أشجارِ الزيتونِ.
- الإكسسواراتُ.
- أنماطُ التعلُّمِ.
- اللُّعبُ الآمنُ.

ثمَّ أتحدَّثُ عنهُ أمامَ زملائي / زميلاتي، معَ الأخذِ في الحسبانِ النصائحَ التي تعلَّمْتُها سابقًا.



تُعَدُّ لغةُ الجسدِ لغةً عالميةً، لكنَّ معاني إيماءاتها تختلفُ بينَ الثقافات؛ ففي حينِ يعني هزُّ الرأسِ للأعلى والأسفلِ «المُوافقة» في أغلبِ الدولِ، فإنَّه يشيرُ إلى «الرفضِ» في دولٍ أُخرى. إنَّ استيعابَ هذه الفروقِ الثقافية يعزِّزُ من الذكاءِ الاجتماعيِّ للفردِ، ويساعدهُ على بناءِ علاقاتٍ تواصلٍ ناجحةٍ ومُحترمةٍ معَ الآخرينَ من مختلفِ أنحاءِ العالمِ.



أولى القرآن الكريم أهمية كبيرة للغة الجسد، فقد رصد سلوكيات الناس، مثل تقليب الكفين كناية عن الندم والحسرة، كما جاء في قوله تعالى: ﴿وَأُحِيطَ بِثَمَرِهِ فَأَصْبَحَ يُقَلِّبُ كَفَّيْهِ عَلَى مَا أَنْفَقَ فِيهَا وَهِيَ خَاوِيَةٌ عَلَى عُرُوشِهَا وَيَقُولُ يَا لَيْتَنِي لَمْ أُشْرِكْ بِرَبِّي أَحَدًا﴾ [سورة الكهف، الآية 42].

التقويم



1. **أكتب** المفهوم المناسب لكل جملة من الجمل الآتية:
 - أ- أحد أساسيات التحكم بلغة الجسد، ويُشير إلى الرغبة في التواصل ومشاركة الأفكار مع الآخرين. (.....).
 - ب- لغة غير شفوية، تُستخدم فيها حركات الجسم بهدف تقوية الرسالة الشفوية (.....).
2. **التفكير الناقد:** أوضِّح كيف تُساعد لغة الجسد في ترك انطباع جيد عند الآخرين.

.....

.....



أتهيأ

الفكرةُ الرئيسيَّةُ

■ السلوكُ الإيجابيُّ في العملِ ليسَ مُجرَّدَ تصرُّفٍ فرديٍّ، بل هو عاملٌ أساسيٌّ ينعكسُ على مصلحةِ الفردِ والجماعةِ ومكانِ العملِ.

ماذا سأتعلَّمُ؟

- التمييزُ بينَ السلوكِ الإيجابيِّ والسلوكِ السلبيِّ.
- كيفيةُ ممارسةِ السلوكِ الإيجابيِّ في موقعِ العملِ.
- أهميةُ التزامِ السلوكِ الإيجابيِّ في موقعِ العملِ.

المفاهيمُ والمصطلحاتُ

- السلوكُ الإيجابيُّ
Positive Behaviour
- الأخلاقُ المهنيَّةُ Career Ethics
- مهاراتُ الاتصالِ
Communication Skills
- التواصلُ الفعَّالُ
Effective Communication
- الاحترامُ المُتبادَلُ
Mutual Respect

القيَمُ والاتجاهاتُ

- التزامُ السلوكِ الإيجابيِّ، احترامُ قيمِ العملِ، تقبُّلُ الآخَرينَ.

يعزِّزُ السلوكُ الإيجابيُّ بيئةَ الاحترامِ والتعاونِ والتواصلِ المفتوحِ، ممَّا يُشعِّرُ الجميعَ بالتقديرِ والانتماءِ، وهذا يتطلَّبُ المرونةَ والقدرةَ على التكيفِ مع الآخَرينَ.

أتأملُ الصورتين الآتيتين، ثمَّ أجيبُ عما يليهما:



(2)



(1)

- ❖ هل السلوك الذي أشاهدُه في الصورة الأولى إيجابيٌّ؟
 - ❖ هل السلوك الذي أشاهدُه في الصورة الثانية إيجابيٌّ؟
 - ❖ كيف يؤثر كلا السلوكين في بيئة العمل؟
 - ❖ هل يكفي أن يكون بعض الأفراد فقط إيجابيين لتحقيق النجاح؟
 - ❖ هل السلوك الإيجابي مسؤولية فردية أم جماعية؟ أفسر إجابتي.
- أستنتج:** السلوك الإيجابي مسؤولية جماعية وليست فردية، فنجاح أي عمل يعتمد على التعاون بين الجميع.



السلوك الإيجابي في مكان العمل

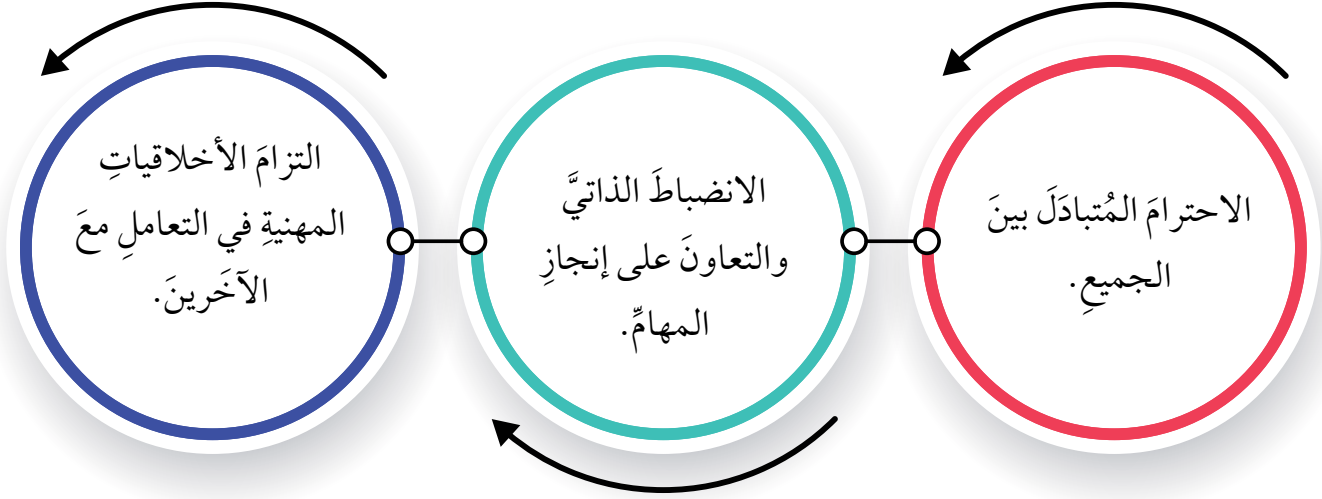
- يشمل السلوك الإيجابي في مكان العمل عدّة أمور، هي:
- ◆ **التواصل الفعّال** بين فريق العمل؛ لتحقيق فهم أفضل وحلّ المشكلات بطريقة إيجابية.
- ◆ **إدارة المشكلات** بأسلوب هادئ وبناء، مع التفاهم والتسامح والاحترام المتبادل.
- ◆ **العمل بروح الفريق والتعاون**؛ لتحقيق الأهداف المشتركة، وتبادل المعرفة والخبرات.

نشاط 1

أذكرُ مواقفَ صنيّةٍ رأيتُ فيها سلوكًا إيجابيًا بين الطلبةِ أو المعلمينِ / المعلّمتِ.

التعاملُ الاحترافيُّ في العملِ

يُقصدُ بالتعاملِ الاحترافيِّ: التصرُّفُ بلباقةٍ واحترامٍ في جميعِ الأوقاتِ، ويتطلبُ:



نشاط 2

أبينُ كيفَ أتصرّفُ في كلِّ من المواقفِ الآتيةِ بطريقةٍ احترافيةٍ (بافتراضِ أنني مُوظّفٌ / مُوظّفةٌ في مكانِ العملِ):

- قدومُ شخصٍ يطلبُ المساعدةَ قبلَ دقائقٍ منَ نهايةِ الدوامِ الرسميِّ.
- زيارةُ شخصٍ كبيرٍ في العمرِ في مكنتي.
- وقوفُ شخصٍ في قاعةِ الانتظارِ بينما الجميعُ جالسونَ.
- تكليفُ فردٍ إنجازَ مهمّةٍ صعبةٍ بوقتٍ قصيرٍ.

✓ أتحقّقُ

ما مُتطلّباتُ التعاملِ الاحترافيِّ في العملِ؟



أخلاقيات العمل مجموعة من القيم والمبادئ التي توجه سلوك العاملين والعاملات، وتشمل ما يأتي:

النزاهة	التصرف بصدق ونزاهة وأمانة، والإخلاص في العمل، والابتعاد عن التحيز، والمحافظة على المال العام.
السلوك الأخلاقي	تتمثل بالطريقة التي يتصرف بها الأفراد في بيئة العمل، كاحترام والتعاون.
التسامح	البحث عن العذر لمن يخطئ، والبحث عن أسباب خطئه، وإعانتته على تصحيح المسار بما فيه خير له ولمجتمعهم وأمتهم.
الاحترام	تقبل الأشخاص مهما كانوا، سواءً اتفقنا أم اختلفنا معهم.

✓ **أتحقق**

ما أهم القيم والمبادئ التي توجه سلوك العاملين والعاملات؟

نشاط 3

أبينُّ إلى أيِّ خُلُقٍ من أخلاقِ العملِ (النزاهة، التسامح، الاحترام) ينتمي كلُّ سلوكٍ من السلوكات الآتية:

- قبلتُ اعتذارَ زميلي بعد أن رفعَ صوتهُ عليَّ أثناء العملِ.
- على الرغمِ من قدرتي على الغشِّ في العملِ، لم أفعل ذلك.
- رفضتُ القيامَ بالعملِ مكانَ شخصٍ آخرَ مقابلَ المالِ.



أخلاقيات مهنة التعليم مهمةٌ جدًا، فالمعلمُ/ المعلمةُ قدوةٌ لنا نحنُ، الطلبةُ. أستخدمُ الرمزَ المجاورَ، لأتعرَّفَ مزيدًا عن أخلاقيات مهنة التعليم.

الربطُ مع العلومِ الإنسانية



من فروعِ علمِ النفسِ: علمُ النفسِ الإيجابيِّ، ويركِّزُ على نقاطِ القوَّةِ والفضائلِ الشخصيةِ التي تسهمُ في نجاحِ الفردِ وسعادتهِ.



1. الأفكار الرئيسة:

- أ- ما الأمور الأساسية للسلوك الإيجابي في العمل؟
 ب- ما الأخلاق التي يجب التحلي بها في أماكن العمل؟
2. الاستنتاج: كيف يؤثر السلوك الإيجابي في النجاح في العمل؟
3. التفسير: يشتري بعض الناس من محل ما، إلا أنهم يرفضون العودة للشراء منه مرة أخرى على الرغم من جودة بضاعته. أفسر: لماذا؟
4. التفكير الناقد: أصنّف السلوكيات الآتية إلى سلوكيات إيجابية أو سلوكيات سلبية:
- عدم التمييز بين الموظفين والموظفات بناءً على القرابة لصاحب العمل.
 - التعامل مع مقدمي الخدمات بازدراء.
 - رفع الصوت على الزملاء / الزميلات عند وقوع خطأ.
 - احترام الاختلافات الثقافية والدينية.
 - تقدير جهود الآخرين في العمل.
 - التنبيه العام لمنع إلقاء النفايات على الأرض.
 - احترام حقوق ذوي الإعاقة.

التوجيه والإرشاد المهني: التواصل



يؤدي التواصل دورًا مهمًا في الحياة، من خلال التفاعل مع الآخرين في الأسرة، والمدرسة، والعمل. ويمارس الفرد التواصل بشكل فطري، سواءً أكان بالإشارة باللغة لفظيًا أم غير لفظي. كما يُعدُّ التواصل في العمل متطلبًا أساسيًا لتنظيمه، وتنسيق الجهود لتحقيق الأهداف بفاعلية، عن طريق تبادل الأفكار والآراء بين أعضاء فريق العمل، مثل: موظف الاستقبال، والنادل، والميكانيكي.

ما هو برنامج التعليم المهني والتقني BTEC؟

نظام الشهادة البريطانية للتعليم المهني والتقني (BTEC) برنامج تعليمي تقني مهني مُعتمدٌ عالميًا، يُطبَّق في دولٍ عديدة، والاختصار (BTEC) يشير إلى مجلس التعليم للأعمال والتكنولوجيا (Business and Technology Education Council). يهدف هذا النظام إلى تزويد الطلبة بمهارات حقيقية عملية وعلمية عن طريق التعلُّم بالمشاريع بما يؤهلهم لدخول سوق العمل المحليَّة والدولية، وفي الوقت نفسه استكمال تعليمهم العالي، ويُطبَّق في الأردن في المدارس المهنية بوصفه جزءًا من الجهود المبذولة لتطوير التعليم المهني والتقني.

المسابقة المهنية:



أشارك التقرير الذي أعدته في (مشروعي) في إحدى المسابقات التي تُنظَّمها مدرستي، أو على مستوى مديرية التربية والتعليم في منطقتي.

مهارات عملية

الاقتصاد

المنزلي



إنَّ تغييرَ أسلوبِ حياة الفرد، بما في ذلك العناية بالشعر في المنزل بدلاً من الذهاب إلى صالونات الحلاقة، يُسهم في تقليل النفقات، ممَّا يؤدي إلى ضبط ميزانية الأسرة.



الفكرة العامة

قائمة الدروس:

الدرس (1): إدارة دخل الأسرة.

الدرس (2): العناية بالشعر.

مشروعي:

أتعاونُ على عمل مشروعٍ من أجل إعداد حملة توعية للتخطيط للمصروف المدرسي؛
خدمة للطلبة.



أتهياً 

أشاهد مقطعاً مرئياً (فيديو) عن ميزانية الأسرة ومواردها، عن طريق مسح الرمز المجاور، ثمّ ناقش مع معلّمي / معلّمتي أهمّ ما ورد فيه.

أستكشف 

الموازنة أم الميزانية؟



أستخدم الرمز المجاور؛ لأشاهد مقطعاً مرئياً (فيديو) يوضّح الفرق بين الموازنة والميزانية، ثمّ ناقش زملائي / زميلاتي بإشراف معلّمي / معلّمتي مفهوم كلّ منهما، وأفرّق بينهما.

الفكرة الرئيسة

■ يسهمُ تمكينُ الأفرادِ من التعاملِ مع أموالهم لاتخاذِ قراراتٍ ماليةٍ سليمةٍ في تحقيقِ أهدافهم الماليةِ مستقبلاً.

ماذا سأتعلّم؟

- مفهوم ميزانية الأسرة.
- الأمور الواجب مراعاتها عند إعداد ميزانية الأسرة.
- عناصر ميزانية الأسرة.

المفاهيم والمصطلحات

- الدخل Income
- المصروفات Expenses
- الادخار Saving
- ميزانية الأسرة Family Budget

القيم والاتجاهات

- التخطيط المالي، التعاون الأسري، الوعي المالي، الاعتدال في الإنفاق.



مفهوم ميزانية الأسرة



تُعرَّف إدارة دخل الأسرة بأنّها عملية التخطيط لتوزيع الموارد المالية المتاحة على المتطلبات المعيشية المختلفة، وتبرز أهميتها بوصفها طريقة أساسية لتحقيق التوازن بين الإيرادات والمصروفات؛ فهي تحمي الأسرة من الوقوع في الأزمات المالية أو الديون، وتدرّب أفرادها على استثمار الأموال بحكمة وتجنّب الإسراف. وتسهم في تلبية الاحتياجات المستقبلية والطوارئ، ما يغرس في نفوس الأبناء قيم المسؤولية والمشاركة بما يضمن رفاهية الأسرة وسعادتها.

✓ أتحقّق

أوضّح مفهوم ميزانية الأسرة.

الأمر الواجب مراعاتها عند إعداد ميزانية الأسرة:

1 متابعة الموارد والمصروفات من قبل أحد أفراد الأسرة.

2 تسجيل الموارد والمصروفات في دفتر خاصّ لمتابعة الميزانية.

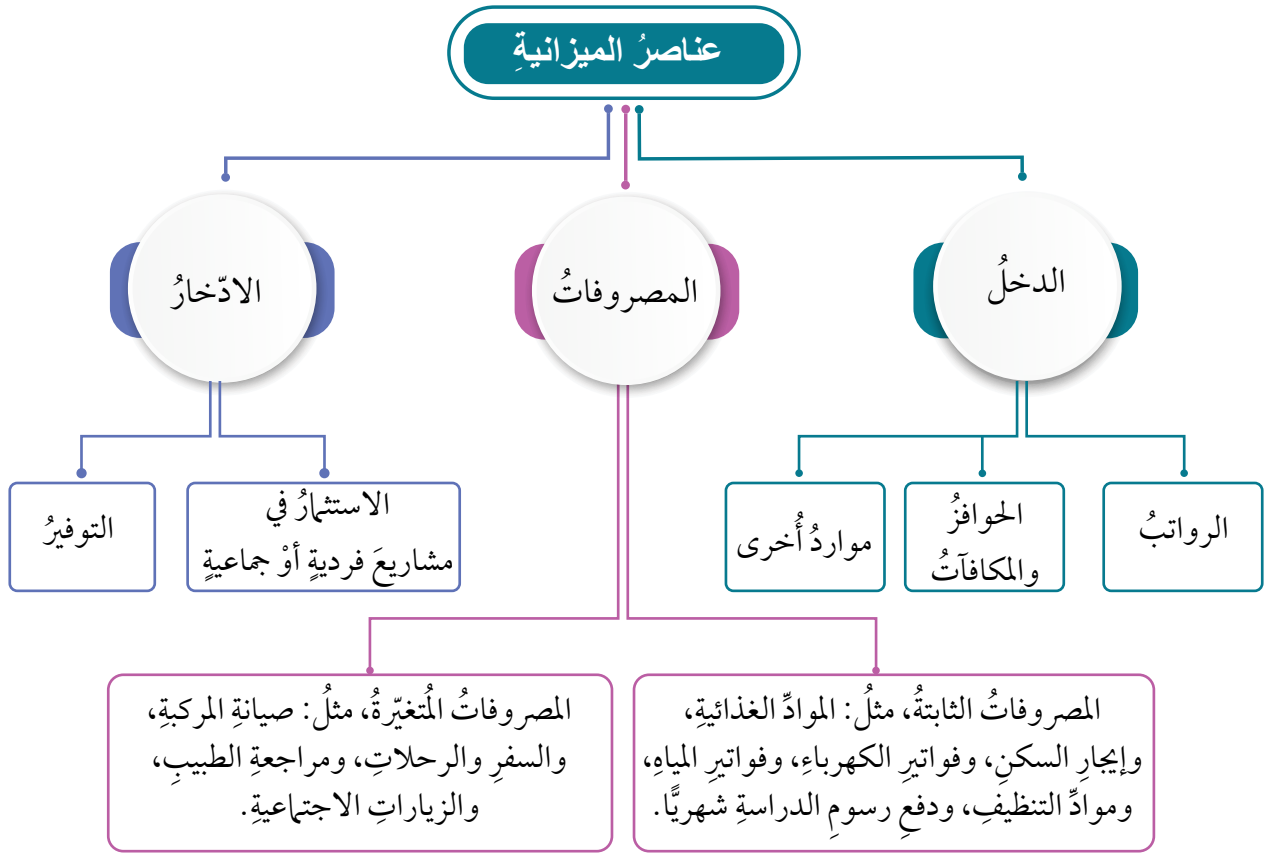
3 مشاركة الأبناء في إدارة شؤون الأسرة وتنظيم الميزانية.

4 التخطيط للمستقبل، وادخار جزء من الدخل لتلبية حاجات الأسرة المستقبلية والطارئة.

✓ أتحقّق

ما أهمّ الأمور الواجب مراعاتها عند إعداد ميزانية الأسرة؟

أنظر الشكل الآتي الذي يوضح عناصر الميزانية:



تتكوّن الميزانية من ثلاثة عناصر رئيسية، هي:

« **الدخل**: المبلغ المالي الذي يحصل عليه الفرد مقابل خدمة أو عمل أو مهنة.

« **المصروفات**: وهي قسمان:

- مصروفات ثابتة: هي المصروفات التي تُدفع بشكلٍ مُنتظم؛ أي لا تتغيّر من شهرٍ لآخر (مثل الإيجار وفواتير الكهرباء والماء).
 - مصروفات متغيرة: وتشمل المصروفات المتغيرة من شهرٍ لآخر (مثل الترفيه والمُشتريات اليومية).
- « **الادخار**: توفير جزء من دخل الأسرة وعدم إنفاقه إلا عند الضرورة.

تصنيفُ الصورِ وفقاً لعناصرِ الميزانيةِ

نشاط 1

أصنّف الصور الآتية بحسبِ عناصرِ الميزانيةِ (مصرفاتٌ ثابتةٌ، مُتغيّرةٌ، ادخارٌ):



أستخدم الجدول الآتي لإعداد ميزانية دخل أسرتي باتباع الخطوات الآتية بالترتيب:
أولاً: دخل الأسرة

المبلغ بالدينار الأردني	الدخل
.....	الراتب/ الأجر (الأب، الأم العاملة...)
.....	دخل آخر
.....	مجموع الدخل

ثانياً: المصروفات الشهرية

المبلغ بالدينار الأردني	نوع المصروفات (ثابتة/ متغيرة)	المصروفات الشهرية
.....	الإيجار
.....	فواتير الكهرباء
.....	فواتير الماء
.....	فواتير الهاتف
.....	الغذاء
.....	الملابس
.....	المُنظفات
.....	زيارة طبيب مفاجئة
.....	الادخار
.....	مصروفات أخرى، مثل.....
.....	المبلغ الإجمالي

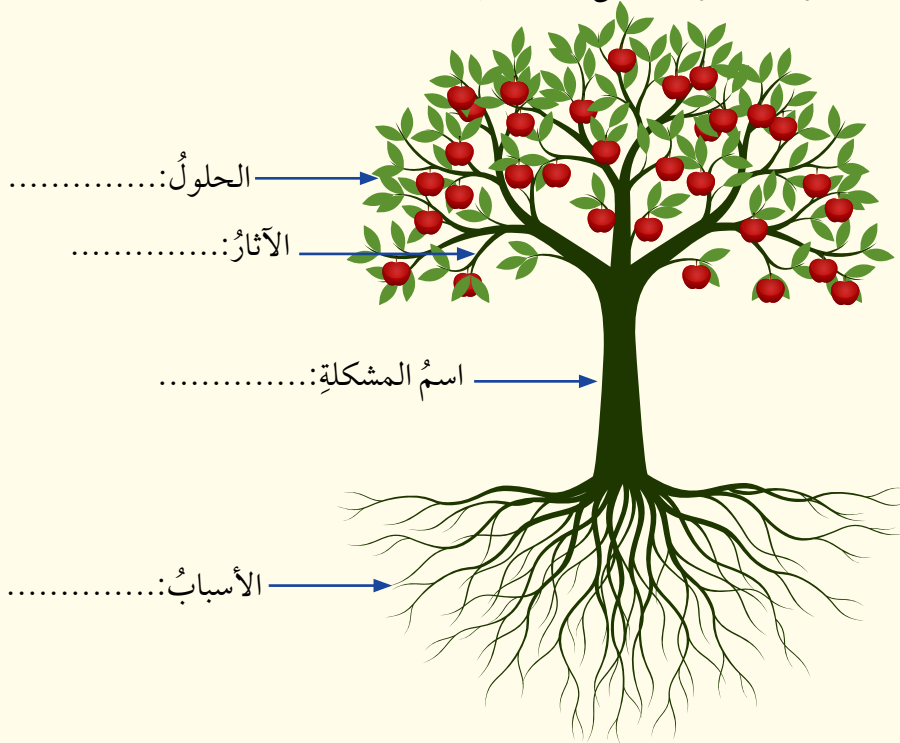
ثالثاً: ميزانية مالية للأسرة

المبلغ بالدينار الأردني	المجموعات
.....	مجموع الدخل
.....	مجموع المصروفات
الدخل - المصروفات =	الفرق بين الدخل والمصروفات
.....	فائض أم عجز مالي؟

أدرس الحالة الآتية، ثم أجب عما يليها:
 عادل طالب في الصف السابع، تتكوّن أسرته من الأب الذي يعمل ممرضاً، والامّ التي تعمل معلّمةً، وثلاثة أطفال. دخل الأسرة الشهري 900 دينار، ويوزع على النحو الآتي:
 الإيجار (250 دينارًا)، الغذاء (200 دينارًا)، الماء والكهرباء والإنترنت (150 دينارًا)، تعليم الأطفال الثلاثة في الأسرة (300 دينارًا)، مصروفات أخرى (200 دينارًا).

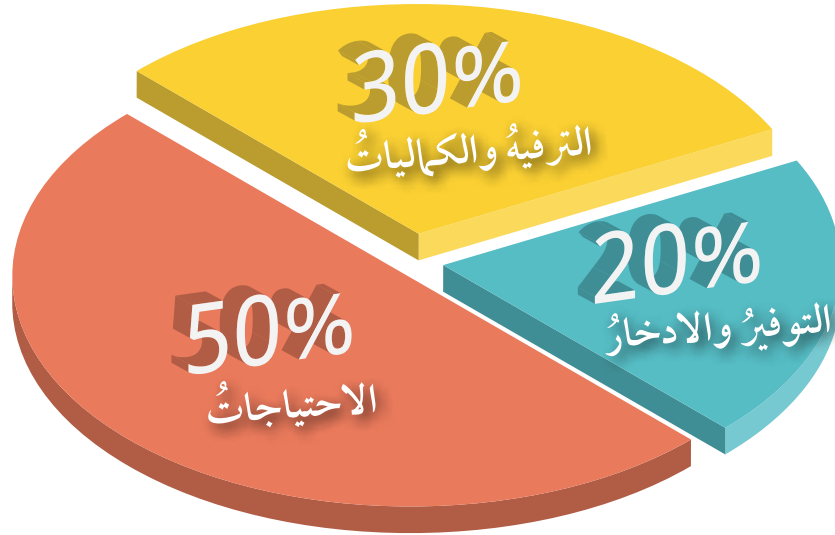
- 1 ما مصادر دخل أسرة عادل الرئيسة؟
- 2 كيف لأسرة عادل معالجة العجز المالي في ميزانيتها؟
- 3 ما الأشياء التي يمكنهم التنازل عنها؟
- 4 ما النصائح التي أقدمها لأسرة عادل لتحسين إدارة ميزانيتهم؟
- 5 أستخدم شجرة حلّ المشكلات لأجد بالتعاون مع أفراد مجموعتي حلولاً للمشكلة التي تواجه أسرة عادل بحيث تمثل:

- الجذور: الأسباب الرئيسة للمشكلة.
- الساق: اسم المشكلة.
- الأفرع: الآثار المترتبة عليها.
- الأوراق: الحلول المقترحة لحلّ المشكلة.





قاعدة (50 - 30 - 20) لتقسيم الدخل



تُعَدُّ قاعدة (20-30-50) أداةً فاعلةً ومهمّةً للتخطيط الماليّ السليم، خصوصًا لأصحابِ الدخلِ المحدودِ. وغالبًا ما تُعَدُّ الميزانيةُ على أساسِ هذه القاعدةِ لتقسيمِ الدخلِ بطريقةٍ متوازنةٍ تُساعدُ على تحقيقِ الاستقرارِ الماليّ.

كيفَ تُساعدُ هذه القاعدةُ في التخطيطِ الماليّ؟

- 50% المصروفاتُ الأساسيةُ: السكنُ، الطعامُ، الفواتيرُ الثابتةُ.
- 30% الكمالياتُ: الترفيهُ، المطاعمُ، التسوقُ.
- 20% للادخارِ والاستثمارِ: حساباتُ التوفيرِ، سدادُ الديونِ، الاستثماراتُ.



عن أبي برزة الأسلمي، قال: قال رسول الله ﷺ: « لا تزول قدمي يوم القيامة حتى يسأل عن عمره؛ فيم أفناه؟ وعن علمه؛ فيم فعل فيه؟ وعن ماله؛ من أين اكتسبه؟ وفيم أنفقه؟ وعن جسده؛ فيم أبلاه؟ ». [أخرجه الترمذي].

يوضح الحديث الشريف مسؤولية الإنسان عن كيفية كسب المال وإنفاقه، مما يؤكد أهمية التخطيط المالي والإدارة الحكيمة للميزانية.

التقويم



1. **الفكرة الرئيسة:** أوضّح أهمية إدارة دخل الأسرة:

.....

2. ما الأمور الواجب مراعاتها عند إعداد ميزانية الأسرة؟

.....

3. **أفانن** بين النفقات الثابتة والنفقات المتغيرة، وأطرح مثالاً على كل منها:

وجه المقارنة	المصروفات الثابتة	المصروفات المتغيرة
التعريف		
مثال		



أتأمل الصورة الآتية، ثم أجيب عما يليها:



● ما فوائد غسل الشعر؟

● هل لمعرفة نوع الشعر وبنيتة دور في اختيار الشامبو المناسب؟

الفكرة الرئيسة

- يساعد تجفيف الشعر على التخلص من الماء بتبخيره من الشعر بعد غسله، ليأخذ الشعر شكله الطبيعي.

ماذا سأتعلم؟

- معرفة الأدوات المستخدمة في تجفيف الشعر.
- تعرف طريقة تقسيم الشعر قبل تجفيفه باستعمال المجفف.
- تجفيف الشعر بطريقة صحيحة.

المفاهيم والمصطلحات

- Hair Drying تجفيف الشعر
- Towel المنشفة
- المجفف الكهربائي اليدوي
- Hair Dryer

القيم والاتجاهات

- ترشيد استهلاك الكهرباء، العناية بالشعر، المحافظة على مظهر الشعر.

أستكشفُ



أتأملُ الصورتين الآتيتين، ثم أجيبُ عما يليهما:



- ما الفرقُ بينَ تجفيفِ الشعرِ بالمُجفِّفِ الكهربائيِّ والسشوارِ؟
- هل يُعدُّ استخدامُ المنشفةِ من الممارساتِ غيرِ السليمةِ لتجفيفِ الشعرِ؟
- أحددُ المشكلاتِ الناجمةَ عن فركِ الشعرِ بالمنشفةِ.

أقرأ وأتعلَّمُ



تجفيفُ الشعرِ Hair Drying

يُعدُّ تجفيفُ الشعرِ من الخطواتِ المهمةِ في عمليةِ العنايةِ بالشعرِ بعد غسلهِ؛ لذا يلزمُ إزالةُ الماءِ الزائدِ من الشعرِ برفقٍ باستخدامِ المنشفةِ حتى يصبحَ رطبًا. ويمكنُ تعريفُ تجفيفِ الشعرِ بأنه عمليةُ التخلصِ من الرطوبةِ من الشعرِ باستخدامِ أداةِ تجفيفِ الشعرِ.

✓ أتحقِّقُ

أوضِّحُ مفهومَ تجفيفِ الشعرِ.



فوائد تجفيف الشعر بالمُجفِّف الكهربائي وأضراره

أصبح تجفيف الشعر بالمُجفِّف الكهربائي عادةً يوميةً للفتيان والفتيات؛ لما له من فوائد عديدة، ولكن استخدامه بشكل متكرّر يسبّب أضرارًا للشعر.

فوائد تجفيف الشعر بالمُجفِّف	أضرار تجفيف الشعر بالمُجفِّف
1 يُوفّر الوقت لتجهيز الشعر وتصفيفه.	الإفراط في تجفيف الشعر يؤدي إلى جفاف الشعر وتكسّره.
2 يُعطي الشعر حجماً وحركةً عند تسريحه بحيث يبدو أكثر كثافةً وحيويةً.	الحرارة الزائدة والخارجة من فوهة المُجفِّف تؤثر في فروة الرأس فتسبّب حكةً، خاصةً عند الأشخاص الذين يعانون أمراض فروة الرأس.
3 يساعد على التخلص من الرطوبة الزائدة في الشعر، ممّا يسهم في إبقاء تسريحة الشعر لأطول مدّةٍ ممكنة.	قد لا يُناسب المُجفِّف جميع أنواع الشعر، وخاصةً الشعر الناعم، فقد يؤدي إلى تقصّفه.

الجدول (1): فوائد تجفيف الشعر بالمُجفِّف وأضراره.

✓ أتحقّق

أذكر أضرار تجفيف الشعر بالمُجفِّف الكهربائي.

1 أتعاونُ معَ أفرادِ مجموعتي على قراءةِ الأوصافِ الخاصَّةِ بالمُجفِّفاتِ كما وردتْ في الجدولِ الآتي:

رقمُ المُجفِّفِ	نوعُ المُجفِّفِ	وصفُ المُجفِّفِ
1	المُجفِّفُ الكهربائيُّ اليدويُّ	يعمَلُ على إخراجِ الهواءِ الساخنِ من فوهةِ المُجفِّفِ نحوَ الشعرِ بسرعةٍ ودرجاتِ حرارةٍ مختلفةٍ.
2	مُجفِّفُ الشعرِ الكبيرُ	يُستخدَمُ في صالوناتِ التجميلِ والحلاقةِ، ويعتمدُ في عملهِ على شفطِ الهواءِ بمروحةٍ موصولةٍ بمُحرِّكٍ كهربائيٍّ لدفعه إلى الشعرِ.
3	الفراشي الكهربائيُّ	تُستعملُ في تجفيفِ الشعرِ وتمشيطةِ، وهي ذاتُ أنواعٍ وأحجامٍ مختلفةٍ تتناسبُ مع طبيعةِ الشعرِ.
4	قُبْعَةُ التجفيفِ	تتميزُ قُبْعَةُ التجفيفِ الحراريَّةُ واللاسلكيَّةُ بكونِ شكلها يشبهُ غطاءَ الرأسِ، وهي آمنةٌ عندَ الاستخدامِ في المنزلِ، وتعملُ على تبخيرِ الماءِ منَ الشعرِ وتجفيفه بسرعةٍ.

3 نتأملُ صورَ المُجفِّفاتِ الآتيةِ، ثمَّ نُصنِّفُها حسبَ أنواعِها، وذلكَ بكتابةِ رقمِ المُجفِّفِ المناسبِ منَ الجدولِ السابقِ أسفلَ كلِّ منها:



()



()



()



()

4 نعرِّضُ ما نتوصَّلُ إليه أمامَ المجموعاتِ الأخرى.

المواد والأدوات:

مُجفّفٌ يدويٌّ كهربائيٌّ، مريولُ العملِ، مشطٌ، فرشاةٌ، ملاقطٌ (للإناثِ فقط)، ماءٌ، صابونٌ.

متطلبات الصحة والسلامة العامة:

- استخدامُ مُجفّفِ الشعرِ داخلَ مشغلِ التربية المهنية، وتحت إشرافِ المعلمِ/ المعلمة.
- الحذرُ من لمسِ مُجفّفِ الشعرِ الكهربائيِّ بيدٍ مُبلّلةٍ بالماءِ.

خطوات العمل:

1 أغسلُ يديَّ بالماءِ والصابونِ.

2 أجهّزُ الأدواتَ اللازمةَ للعملِ.

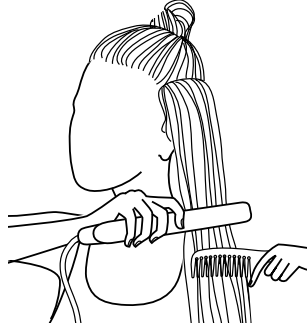
3 أصلُ المُجفّفَ بالتيارِ الكهربائيِّ.

4 أبدأُ عمليةَ تجفيفِ الشعرِ بأصابعِ اليدِ والمُجفّفِ معاً؛ للتخلّصِ من أكبرِ كميةٍ من الماءِ.

5 أقسّمُ الشعرَ إلى عدةِ أقسامٍ باستخدامِ المشطِ، وأثبتُ كلَّ قسمٍ وحدهُ بملقطٍ. أفكّرُ: لماذا؟

6 أأخذُ خصلةَ الشعرِ بالسّمكِ المناسبِ، وحسبَ بنيةِ الشعرِ.

7 أضعُ الفرشاةَ تحتَ خصلةِ الشعرِ أو فوقها.



- 8 أضعط على مفتاح تشغيل المُجفِّفِ، وأوجِّه فوهتهُ إلى الشعرِ المحيطِ بالفرشاةِ مباشرةً، على ألا تقلَّ المسافةُ بينَ فوهةِ المُجفِّفِ المائلةِ قليلاً عن (2) سم. **أفكّر:** لماذا؟
- 9 أكملْ تجفيفَ خُصلِ الشعرِ بالكاملِ حتى نتخلَّصَ من الرطوبةِ داخله، ويأخذَ الشعرُ الاتجاهَ المطلوبَ.
- 10 أفصلِ التيارَ الكهربائيَّ عن المُجفِّفِ، وأعيدهُ إلى مكانه الصحيح.
- 11 أنظفُ أدواتِ العملِ والمكانَ.
- 12 أغسلُ يديَّ جيِّداً بالماءِ من دونِ إسرافٍ، ثم أجفِّفُهُما.

الإثراء.. والتوسيع



أمراضُ فروةِ الرأسِ



تتعرَّضُ فروةُ الرأسِ لعدَّةِ أمراضٍ، منها:

- القشرةُ: تراكمُ خلايا جلدِ فروةِ الرأسِ، ممَّا يسبِّبُ الحكَّةَ.
- الثعلبةُ: فقدانُ الشعرِ في مناطقٍ محددةٍ من فروةِ الرأسِ.
- الصدفيةُ: حالةٌ جلديةٌ مزمنةٌ تسبِّبُ ظهورَ بقعٍ حمراءٍ مُتقشِّرةٍ على فروةِ الرأسِ.
- التهابُ بُصيلاتِ الشعرِ: حالةٌ تصيبُ بُصيلاتِ الشعرِ، وتؤدي إلى تساقطه.

لذا يُنصَحُ بالاهتمامِ بغسلِ الشعرِ بطريقةٍ صحيحةٍ، وعدمِ مشاركةِ أدواتِ العنايةِ الخاصةِ مع الآخرين، وحمايةِ فروةِ الرأسِ من أشعةِ الشمسِ، وممارسةِ الرياضةِ، والإكثارِ من شربِ الماءِ، وتجنُّبِ استخدامِ الصبغاتِ وموادِ التنظيفِ الكيميائيةِ.



الجسم السليم يعني شعراً سليماً، وهذا دليل على أن التمارين الرياضية تعمل على تنشيط الدورة الدموية، كما تريحُ الدهونَ وعضلاتِ الجسم، مما يُخفِّفُ من التوترِ والضغطِ، اللذين يُعدّانِ ألدَّ أعداءِ الشعرِ.

التقويم



1. **الفكرة الرئيسة:** أوضح أهمية تجفيف الشعر.
2. **أستنتج:** أختارُ كلمة (صح) إذا كانت العبارة صحيحةً، وكلمة (خطأ) إذا كانت العبارة غير

صحيحة في ما يأتي:

- 1) أولى خطوات تجفيف الشعر إيصال المُجفِّفِ بالتيار الكهربائي.

<input type="checkbox"/>	خطأ
<input type="checkbox"/>	صح
- 2) نُقسِّمُ الشعرَ إلى عدة أقسام عند تجفيفه، ثم نُثبِتُ كلَّ قسمٍ بملقَطٍ.

<input type="checkbox"/>	خطأ
<input type="checkbox"/>	صح
- 3) نأخذُ خصلةَ الشعرِ بالشَّمِكِ المناسبِ، وحسبَ نوعِهِ.

<input type="checkbox"/>	خطأ
<input type="checkbox"/>	صح

3. أختارُ رمزَ الإجابة الصحيحة في ما يأتي:

- 1) من أضرارِ تجفيفِ الشعرِ بالمُجفِّفِ الكهربائي:
 - أ- مناسبٌ لجميع أنواع الشعرِ.
 - ب- يُعطي الشعرَ الحجمَ المناسبَ والكثافةَ المطلوبةَ.
 - ج- يُسبِّبُ تهيجاً وحكةً في فروة الرأسِ.
 - د- يساعدُ على التخلصِ من الرطوبة الزائدة في الشعرِ.
- 2) المُجفِّفُ الذي يعملُ على إخراجِ الهواءِ الساخنِ من فوهته نحوَ الشعرِ، هو:
 - أ- فرشاة الشعرِ الكهربائيَّة.
 - ب- المُجفِّفُ الكهربائيُّ اليدويُّ.
 - ج- قُبْعَةُ التجفيفِ.
 - د- المُجفِّفُ الكهربائيُّ الكبيرُ.



التوجيه والإرشاد المهني:

يُعَدُّ التخطيطُ معَ العائلةِ أولَ خطوةٍ منَ الخطواتِ الصحيحةِ في الاقتصادِ المنزليِّ، عن طريقِ الحوارِ معَ جميعِ أفرادِ العائلةِ، بتخصيصِ جلسةٍ شهريةٍ واحدةٍ على الأقلِّ لمناقشةِ الوضعِ الماليِّ للأسرةِ، والتوصُّلِ إلى نهجٍ سليمٍ في التعاملِ معَ المالِ، بتتبُّعِ عاداتِ الصرفِ وتقييمِها، معَ الاستفادةِ ما أمكنَ منَ مهاراتِ أفرادِ العائلةِ وقدراتِهِمْ، مثل: أعمالِ الصيانةِ، والحلاقةِ، والتصنيعِ الغذائيِّ، معَ وضعِ خططٍ وقائيةٍ عندَ حدوثِ أيِّ أمرٍ طارئٍ.

تخصُّصُ الرعايةِ الصحيةِ والاجتماعيةِ يركِّزُ على تقديمِ الرعايةِ والدعمِ للأفرادِ في مختلفِ المراحلِ العمريةِ، ويهدفُ إلى تحسينِ جودةِ حياةِ الأفرادِ وتعزيزِ صحتِهِمْ الجسديةِ والنفسيةِ والاجتماعيةِ، حيثُ يجمعُ بينَ المعرفةِ النظريةِ والتطبيقِ العمليِّ في بيئاتِ الرعايةِ المختلفةِ، ويُعَدُّ الطلبةَ للعملِ في القطاعاتِ الصحيةِ والاجتماعيةِ وفقَ أُسسٍ مهنيةٍ وأخلاقيةِ.

مجالاتُ العملِ:

- رعايةُ المُسنينَ والخدماتُ الاجتماعيةُ.
- الرعايةُ المنزليةُ للفئاتِ المختلفةِ.
- رعايةُ ذوي الإعاقةِ.
- دورُ الحضانهِ ورعايةِ الأطفالِ.
- وظائفُ إداريةُ في المجالِ الصحيِّ أو الاجتماعيِّ.
- وظائفُ مُساعدةٍ في العياداتِ الطبيَّةِ.

مجالاتُ الدراسة:

- التمريضُ.
- القبالةُ.
- العلاجُ الطبيعيُّ.
- العلاجُ الوظيفيُّ.
- الأطرافُ الصناعيةُ.

المسابقةُ المهنية:

أشاركُ معَ مجموعتي في إعدادِ معاييرَ لأفضلِ ميزاتٍ للمصروفِ المدرسيِّ، ثمَّ ترشيحِ أفضلِ مجموعةٍ لمسابقةِ «تعزيزِ الاعتمادِ على الذاتِ».



القيادة

ريادة
الأعمال



تُعَدُّ القيادة إحدى المهارات الحياتية التي تساعد الأفراد على تحفيز الآخرين وتوجيههم لتحقيق الأهداف بروح التعاون، والنجاح في المستقبل وتعزيز الثقة بالنفس.



الفكرة
العامة

قائمة الدروس:

الدرس (1): مهارات القيادة.

مشروع:



أتعاونُ مع زملائي / زميلاتي على تحديد مشروعٍ رياديٍّ صغيرٍ مثل: متجرٍ صغيرٍ لعرضِ المنتجاتِ اليدوية، متجرٍ لبيعِ منتجاتِ التصنيعِ الغذائيِّ، وأعرضُهُ على معلّمي / معلّمتي، ثمَّ أنفذهُ تحتَ إشرافِ إدارةِ المدرسةِ.



تسلّم جلاله الملك عبدالله الثاني ابن الحسين المعظم جائزة القيادة العالمية التي منحها لجلالته منظمة الرؤساء الشباب؛ وذلك تقديرًا لقيادته وجلالته ورؤيته، وإنجازاته المتميزة، وإسهاماته في ترسيخ السلام والأمن، ومدّ جسور التواصل بين الشعوب والثقافات.

● أستلهم بعضًا من الصفات القيادية لجلالة الملك عبدالله الثاني ابن الحسين.

الفكرة الرئيسة

- لم تعد القيادة مقتصرًا على الأفراد الذين يشغلون مناصب قيادية رسمية، بل هي مهارة يمكن لكل فرد أن يكتسبها ويوظفها في حياته اليومية.

ماذا سأتعلّم؟

- تعرف مفهوم القيادة وصفاتها.
- تعرف مهارات القيادة.
- الاشتراك في مهمة تعاونية تبرز مهارات القيادة.

المفاهيم والمصطلحات

- القيادة Leadership
- التواصل الفعال Effective Communication
- التنظيم Organisation
- التحفيز Motivation
- اتخاذ القرار Decision-Making
- الرؤية The Vision

القيم والاتجاهات

- التواصل الفعال، الاستماع الجيد، التحفيز والتمكين، العدالة والمساواة، التواصل والاحترام.



عُمُر طالبٌ نشيطٌ في الصفِّ السابعِ، أطلقَ مبادرةً لزملائه بعنوانِ «اصنع منتجًا من بيئتك». خطرتَ له فكرةٌ بأن يجمعَ قطعًا خشبيةً من ورشةِ نجارةٍ والدهِ، مختلفةً الحجمِ والشكلِ، ويحوّلها إلى تحفٍ فنيةٍ جميلةٍ، مستخدمًا الألوانَ الجميلةَ، وخياله الواسعَ، وابتكاراته المُميّزةَ.

لم يكتفِ عمرٌ بصنعِ هذهِ المُجسّماتِ، بل غلّفها بأوراقِ النايلونِ بشكلٍ جذابٍ ولافتٍ. وبعدَ الانتهاءِ من تصنيعِ مُنتجاته، سَوّقَ لها بإعدادِ عرضٍ تقديميٍّ قصيرٍ ومُقنعٍ، حيثُ شرحَ فكرةَ المشروعِ لزملائه؛ ليتمكّنَ من تسويقِ مُنتجاته بنجاحٍ.

● ما الصفاتُ التي ظهرتَ لدى عمرَ، وهل تُعدُّ صفاتٍ قياديةً؟

● كيفَ استطاعَ عمرٌ أن يُقنعَ زملاءه بشراءِ مُنتجاته؟

● هل تعني القيادةُ تولّي منصبٍ معيّنٍ فقط؟

◆ **أستنتجُ** أن القيادةَ ليستَ صفةً تُكتسبُ، بل هي مهارةٌ يمكنُ تعلّمها وتطويرها لتحقيقِ النجاحِ والعملِ الجماعيِّ الفعّالِ.



القيادة Leadership

القيادة الحقيقية لا تكمن في السلطة أو المكانة، بل هي القدرة على إلهام الآخرين وتحفيزهم للعمل معاً لتحقيق هدفٍ مشتركٍ، سواءً في المدرسة أو في العمل أو في المجتمع. والقيادة ليست مهارةً نولدُ بها، بل هي مهارةٌ يمكنُ للجميع تعلُّمها وتطويرها.

✓ أتحقّق

ما المقصودُ بالقيادة؟

مهارات القيادة الناجحة

تشتمل القيادة على مهاراتٍ عديدة، منها:



من الصفات المهمة للقيادة الناجحة ما يأتي:



شخصية من بلدي

نشاط 1

هدف النشاط: تعزيز فهم مفهوم القيادة، وتطوير مهارات البحث والتحليل والتقديم.

خطوات العمل:

- 1 أشاركُ مجموعتي في اختيار شخصية قيادية في أحد المجالات الآتية المُدرجة في ورقة العمل، والحديث عن الصفات، والمهارات القيادية التي تُميزها، وأهم الإنجازات:
 - المجال التعليمي.
 - المجال الرياضي.
 - المجال الاجتماعي.
 - المجال الاقتصادي.
 - المجال السياسي.
- 2 أتفق مع مجموعتي على تحديد قائد للمجموعة، ليوَزَّع المهام على الفريق.
- 3 أعاون مع أفراد مجموعتي على البحث عن المعلومات المطلوبة عن الشخصية القيادية التي اخترنا الحديث عنها.
- 4 نناقش مع المجموعات الأخرى ما نتوصل إليه.
- 5 أحتفظُ بنسخة من العرض في ملف إنجازي.

أتحقق ✓

ما المهارات التي امتلكها قائد/ قائدة الفريق عند تقديم العرض؟

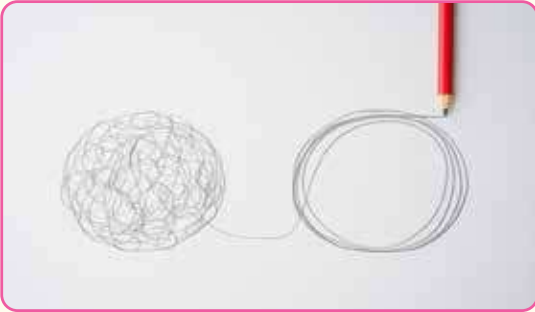
نشاط 2

أصل بخط بين الصورة والعبارة المناسبة لها في ما يأتي:

1 الثقة بالنفس.



2 الاتصال والتواصل.



3 اتخاذ القرار وحل المشكلات.



4 التنظيم.





برنامج القيادة للمدارس

جاء هذا البرنامج بالشراكة مع وزارة التربية والتعليم، ويستهدف طلبة المدارس الحكومية في المملكة الأردنية الهاشمية، من مُنطلق إيمان مؤسسة وليّ العهد بأنّ بناء الشخصيات القيادية وغرس روح المواطنة يبدأ في مراحل مُبكرة من العمر.

يهدف البرنامج إلى إعداد جيلٍ من القادة الفاعلين في مجتمعاتهم المحلية، وتزويدهم بالمهارات والمعارف التي تؤهلهم لأخذ زمام المبادرة في بناء مستقبلهم، وتوجيه طاقاتهم نحو التغيير الإيجابي، وقيادة العمل التطوعي والمجتمعي.



أستخدم الرمز المجاور للدخول إلى الموقع الإلكتروني لمؤسسة وليّ العهد؛
لأتعرف مزيداً عن البرنامج.

الربط مع إدارة الأعمال



إنّ تعلّم مهارات القيادة يمنح الفرد القدرة على إدارة الأشخاص وتنظيم الموارد بذكاء؛ وهذا هو السّرّ في تحقيق أهداف أيّ فريق، والوصول به إلى التميّز والريادة في الإدارة.



1. الفكرة الرئيسة: أضع إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وإشارة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة في ما يأتي:

- () القيادة هي القدرة على إصدار الأوامر فقط.
- () القيادة التسلسلية تشجع أعضاء الفريق على اتخاذ القرارات.
- () من المهارات القيادية القدرة على حل المشكلات التي تواجه الفريق.
- () التخطيط للمستقبل من صفات القيادة الناجحة.
- () الاتصال الفعال ليس مهمًا في عملية القيادة.
- () دور الشجاعة في القيادة غير مهم.
- () من أدوار القائد/ القائدة في المجموعة توزيع المهام على أعضاء الفريق.

2. أفسر: تؤثر القيادة في الآخرين.

.....

3. أذكر أهم الصفات التي تميز القيادة الناجحة من وجهة نظري.

.....

4. أكتب أسفل كل صفة من الصفات القيادية الآتية المهارة المناسبة التي تدعمها:

الثقة بالنفس	الاتصال والتواصل	الصفة
		المهارة



التوجيه والإرشاد المهني:

رُؤَادُ الأعمالِ هُمُ أَشْخَاصٌ يَبْدُونُ أَعْمَالَهُمْ الْخَاصَّةَ وَيَقُودُونَهَا نَحْوَ التَّمْيِيزِ، إِذْ تَعَدُّ رِيَادَةُ الأعمالِ مِنَ الْمَجَالَاتِ الْمَلِيئَةِ بِالْفُرْصِ، وَيَتَطَلَّبُ هَذَا الْمَجَالُ الْقُدْرَةَ عَلَى: التَّفْكِيرِ، وَإِدَارَةِ الْفِرْقِ، وَإِيجَادِ حُلُولٍ لِلْمَشْكَلاتِ. وَيُمْكِنُ تَطْوِيرُ الْمَهَارَاتِ الرِّيَادِيَّةِ عَنْ طَرِيقِ تَعَلُّمِ إِدَارَةِ الْمَشْرُوعَاتِ الصَّغِيرَةِ.

تَخْصُّصُ الأعمالِ يَهْدَفُ إِلَى بِنَاءِ مَهَارَاتٍ مُتْكَامِلَةٍ تَتَوَاءَمُ مَعَ عَالَمِ الأعمالِ الْحَدِيثِ وَالْمُبْتَكِرِ، وَمَعَ التَّطَوُّرَاتِ التِّكْنُولُوجِيَّةِ الْمُتَلَحِّقَةِ، بِمَا يَنْتَاسِبُ مَعَ بِيئَاتِ الْعَمَلِ الْمُعَاصِرَةِ. وَيَشْمَلُ ذَلِكَ طُرُقَ إِدَارَةِ الْمَشَارِيعِ، وَالتَّخْطِيطِ التِّجَارِيِّ، وَدِرَاسَةَ الْجَدْوَى، وَأَسَالِيبَ التَّسْوِيقِ الْمُتَعَدِّدَةَ، وَرِيَادَةَ الأعمالِ، وَأَسَالِيبَ التَّمْوِيلِ، بِمَا يَضْمَنُ النِّجَاحَ وَالتَّمْيِيزَ الْمُسْتَقْبَلِيَّ. وَيُعَزِّزُ التَّخْصُّصُ الْمَهَارَاتِ الشَّخْصِيَّةَ، مِثْلَ: الْعَمَلِ الْجَمَاعِيِّ، وَمَهَارَاتِ الْإِتِّصَالِ وَالتَّوَاصُلِ، وَإِدَارَةِ الْوَقْتِ.

مجالات العمل:

- قطاعات المال والأعمال.
- المحاسبة والموارد البشرية.
- التسويق والتمويل.
- المشتريات وإدارة الفعاليات.

مجالات الدراسة:

- إدارة الأعمال والتسويق.
- الريادة وإدارة الأعمال المُصَغَّرَةِ.
- إدارة الشراء والتزويد.
- المحاسبة والتمويل.

المسابقة المهنية:

أَشَارَكَ فِي مَسَابِقَةٍ مَهْنِيَّةٍ تُنظَّمُ مَشْرُوعًا مَجْتَمَعِيًّا صَغِيرًا، مِثْلَ: حَمَلَةِ تَوْعِيَّةٍ لِقَضِيَّةِ طَلَابِيَّةٍ، أَوْ فَعَالِيَّةٍ مَدْرَسِيَّةٍ، أَوْ خِدْمَةِ مَجْتَمَعِيَّةٍ، أَوْ غَيْرِ ذَلِكَ بِإِشْرَافِ مَعْلَمِي / مَعْلَمَتِي، وَأَحْرَصُ عَلَى قِيَادَةِ فَرِيقِ الْمَشْرُوعِ لِلْحَصُولِ عَلَى أَفْضَلِ نَتِيجَةٍ.



الزراعة ومنتجاتها

الزراعة



هنالك العديد من الخضراوات والفاكهة التي يمكن زراعتها في الماء من دون استخدام التربة، مما يوفر مواد غذائية طازجة، أو يمكن حفظها بطرق مختلفة لاستهلاكها في غير موسمها.



الفكرة العامة

قائمة الدروس:

الدرس (1): الزراعة المائية.

الدرس (2): حفظ الأغذية بالتبريد والتجميد.

مشروعي:

أستثمر المساحات الخارجية في المشغل، والحديقة، أو ساحة المدرسة لزراعة مجموعة من الخضراوات، مثل: الخس، والأعشاب الطبية، والورقيات، والبندورة، وغيرها، بطريقة الزراعة المائية، ثم أحفظ الخضراوات الناتجة بطرق الحفظ المختلفة.





الفكرة الرئيسة

- من المعتاد رؤية النباتات تُزرع في التربة، ولكن هل يمكن أن تنمو النباتات من دونها؟ الحقيقة أن النباتات تحتاج إلى الماء والمغذيات أكثر من التربة نفسها، وهذا ما يجعل الزراعة المائية ممكنة.

ماذا سأتعلم؟

- تعرّف مفهوم الزراعة المائية.
- استكشاف فوائد الزراعة المائية.
- معرفة أنواع الزراعة المائية وتقنياتها.
- تجربة زراعة نباتات في المنزل باستخدام الزراعة المائية.

المفاهيم والمصطلحات

- الزراعة المائية Hydroponics
- نظام الفتيل المائي نظام الفتيل المائي Hydroponic Wick System

القيم والاتجاهات

- الإنتاجية، حب الزراعة، استثمار الموارد، المرونة العقلية.



أتهياً

أتأمل الصورة الآتية، ثم أجيب عما يليها:



● ماذا أشاهد في الصورة؟

● كيف تنمو هذه النباتات من دون أن تكون جذورها في التربة؟



(2)



(1)



(3)

- ماذا أشاهدُ في الصورة (1)؟ هل توجدُ تربةٌ؟
- كيفَ تنمو النباتاتُ في الصورة (2)؟
- ماذا ألاحظُ في الصورة (3)؟
- ما الأمرُ المُشتركُ بينَ الصورِ الثلاثِ؟
- ◆ **أستنتجُ:** هناكُ أنواعٌ مختلفةٌ منَ الزراعةِ المائية، وكلُّها تعتمدُ على الماءِ بدلاً منَ التربةِ.



مفهومُ الزراعةِ المائيةِ وفوائدها

الزراعةُ المائيةُ هيَ طريقةٌ حديثةٌ للزراعةِ لا تحتاجُ إلى تربةٍ، إذ تنمو النباتاتُ في الماءِ الممزوجِ بالمُغذياتِ الضروريةِ لنموها. توجدُ عناصرٌ أساسيةٌ لأنظمةِ الزراعةِ المائيةِ بصرفِ النظرِ عن اختلافِ أساليبها، وهي: الأكسجينُ، والماءُ، والمُكوّناتُ الغذائية، والضوءُ، إضافةً إلى وجودِ دعمٍ لتثبيتِ الجذورِ.

أناقش مع زملائي / زميلاتي فوائد الزراعة المائية مقارنةً بالزراعة التقليدية، بالاستعانة بالجدول الآتي:

زيادة الإنتاج.	عدم الحاجة إلى تناوب زراعة المحاصيل.
نمو النباتات بشكل أسرع.	الحاجة إلى كميات أقل من المياه.
المشكلات أقل.	عدم استنزاف التربة.
قلة استخدام المبيدات الحشرية لمكافحة الأعشاب الضارة.	قلة استخدام الوقود (الديزل) المستخدم في تشغيل الآلات الزراعية.

✓ أتتحقق

ما فوائد الزراعة المائية مقارنةً بالزراعة التقليدية؟

أنواع الزراعة المائية

توجد عدة أنواع من الزراعة المائية التي يمكن تنفيذها في المنزل، سواءً في شرفة المنزل، أو غرفة إضافية، أو على سطح المنزل إذا كان مستقلاً. ومن الأنظمة التي يمكن تجربتها:

1 الزراعة دون تربة

وهي تقنية زراعة النباتات دون تربة، وفيه تُزرع النباتات مباشرةً في الماء، وتُستخدم في تغذيتها محاليل معدنية طبيعية أو كيميائية.



2 الزراعة المائية المركبة

وهي تقنية أو نظام يجمع بين تربية بعض الأحياء المائية والزراعة في الماء، فمثلاً: يُجمع بين زراعة النباتات وتربية الأسماك عن طريق قناة مائية، وتُستخدم فضلات الأسماك من قبل النباتات بوصفها مواداً غذائية طبيعية.



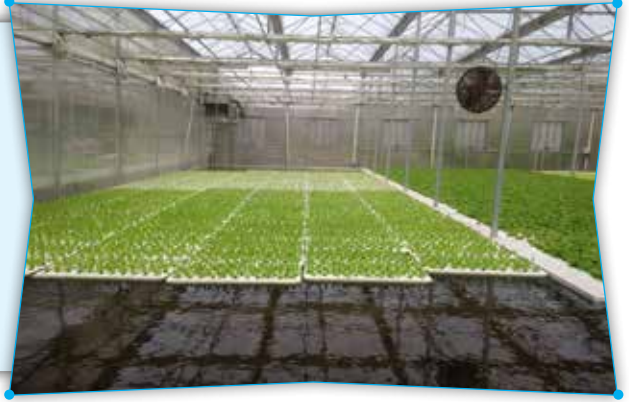
3 نظام الفتيل المائي

يُعدُّ من أبسط الأنظمة المُستخدمة في المنزل، وفيه توضع النباتات في وسطٍ زراعيٍّ، وتمتصُّ الغذاءً عن طريق فتائلٍ مُمتدَّةٍ إلى خزانٍ ماءٍ يحتوي على محلولٍ مُغذٍّ.



4 نظام الأحواض العائمة

وهو من أنظمة الزراعة المائية، بحيث تُزرع النباتات في أوانٍ تطفو فوق خزانٍ ماءٍ يحتوي على محلولٍ مُغذٍّ غنيٍّ بالأكسجين، فتبقى الجذور مغمورةً بالماء طوال الوقت.



توجد أنواعٌ أخرى من الزراعة المائية، هي: نظام الزراعات المائية المُغلقة، ونظام الري بالتنقيط، ونظام الغمر والتصريف، ونظام الطيف الهوائي.



أستخدمُ الرمزَ المجاورَ؛ لأشاهدَ مقطعاً مرئياً (فيديو) عن الزراعة المائية، أتعرفُ عن طريقه مفهومَ الزراعة المائية، وفوائدها، وأنواعها، وسليبياتها.

تنفيذ زراعة مائية في أحواض الفلين العائمة باستخدام أكواب بلاستيكية.

تمرين 1



أستخدم الرمز المجاور؛ لأشاهد مقطعاً مرئياً (فيديو) عن الزراعة في أحواض الفلين العائمة باستخدام أكواب بلاستيكية.

المواد والأدوات:

ألواح فلين (اثنان على الأقل)، أكواب بلاستيكية (5 إلى 10 أكواب)، مضخة أكسجين بسيطة (مثل المستعملة في حوض السمك المنزلي)، محاليل معدنية مغذية للنبات، شتلات بعدد الأكواب من النبات الذي سيُرَع، حوض ماء، حجارة التوف.

متطلبات الصحة والسلامة العامة:

- الحذر عند ثقب لوح الفلين، ارتداء القفازات.

خطوات العمل:

- 1 أثقب لوح الفلين بعدد الأكواب التي أرغب في الزراعة فيها.
- 2 أضع الأكواب في ثقب لوح الفلين.
- 3 أملأ حوض الماء إلى ارتفاع مناسب بحيث يغطي جزءاً من الكوب من الأسفل.
- 4 أضيف المحلول المغذي إلى الماء حسب تعليمات استعماله.
- 5 أضع الشتلات في الأكواب بشكل عمودي، وأثبتها باستخدام الحجر البركاني (حجر التوف).
- 6 أضع اللوح على سطح حوض الماء بحيث يمكن تحريكه.
- 7 أضع الحوض وما عليه في مكان مظلل وجيد التهوية.



يمكنُ زراعةُ النباتاتِ المائيةِ في مساحاتٍ صغيرةٍ، بما في ذلك: الشرفاتُ، أو الأسطحُ، أو داخلَ المنازلِ، وفي أوعيةٍ منزليةٍ صغيرةٍ، ممّا يجعلُ هذا النوعَ من الزراعةِ خيارًا مناسبًا للأشخاصِ الذين لا يملكونَ مساحاتٍ كبيرةً للزراعةِ.

الربطُ مع البيئة



تساعدُ الزراعةُ المائيةُّ على تقليلِ التلوثِ المائيِّ، وتسهمُ في تحسينِ جودةِ المياهِ الجوفيةِ؛ لأنّها تقللُ منَ استخدامِ المبيداتِ الحشريةِ والأسمدةِ الكيماويةِ.

التقويمُ



1. **الفكرةُ الرئيسةُ:** أيبينُ مفهومَ الزراعةِ المائيةِ، وأذكرُ أنواعها.
2. **الاستنتاجُ:** أينَ يمكنني تنفيذُ الزراعةِ المائيةِ في منزلي؟
3. لماذا تُعدُّ الزراعةُ المائيةُّ أقلَّ تكلفةً منَ الزراعةِ في التربةِ؟
4. **التفكيرُ الناقدُ:** هلَ يمكنُ زراعةُ جميعِ النباتاتِ بالماءِ؟ لماذا؟



الفكرة الرئيسة

- تتعرض الخضراوات والفواكه للتلف لاحتوائها على نسبة عالية من الرطوبة؛ لذا يساعد حفظها بالتبريد أو التجميد على الاستفادة منها أطول مدة ممكنة، علاوة على سهولة نقلها من مكان إلى آخر يندر فيه توافر هذه الأطعمة.



أتهياً

أتأمل الصور الآتية، ثم أجيّب عما يليها:



ماذا سأتعلم؟

- طريقة حفظ الأغذية بالتبريد.
- طريقة حفظ الأغذية بالتجميد.

المفاهيم والمصطلحات

- Chilling الحفظ بالتبريد
- Freezing الحفظ بالتجميد

القيم والاتجاهات

- العمل بروح الفريق، الحفاظ على الصحة، تحمّل المسؤولية.

- كيف يؤثر الطقس في سلامة الأغذية؟
- ما العلامات الدالة على تلف المواد الغذائية؟



السالمونيلا مرضٌ بكتيريٌّ يُصابُ بهِ الأشخاصُ نتيجةً لتناولِ الأَغذيةِ المُلوَّثةِ، كالخضراواتِ والفاكهةِ المَرويةِ في الحقلِ بماءٍ مُلوَّثٍ ببكتيريا السالمونيلا. وقد يحدثُ أيضًا التلوثُ داخلَ المطبخِ عندَ اختلاطِ عصارةِ اللحومِ أو الدواجنِ النيئةِ معَ بالأغذيةِ غيرِ المطبوخةِ، كالسَّلطاتِ، أو عندَ تجهيزِ الأَعمدةِ على أسطحِ مُلوَّثةِ، أو باستخدامِ أيدي غيرِ نظيفةِ، ممَّا يؤديُّ إلى الإصابةِ بالتسمُّمِ الغذائيِّ.

أناقشُ زملائي / زميلاتي في أعراضِ الإصابةِ ببكتيريا السالمونيلا.



أولاً: حفظ الأغذية بالتبريد

يساعد حفظ الأغذية بالتبريد على أن يظلّ الغذاء مُحْتَفِظًا بمعظم خواصّه الطبيعيّة لمدة تصل إلى أسبوعين إذا ما خُزِنَ بطريقة سليمة. ويُعرَفُ الحفظُ بالتبريد بأنّه خفضُ درجة حرارة المادة الغذائية إلى درجة حرارة أعلى من درجة انجمادها؛ بهدف إيجاد ظروفٍ تُبطئُ الفعاليات الحيويّة، كالتنفسِ والتّحج، وليس إيقافها.

✓ أتحقّق

أوضّح مفهوم حفظ الأغذية بالتبريد.

فوائد حفظ الأغذية بالتبريد

1

حفظُ المادة الغذائية لمدّة زمنيّة أطول.

2

المحافظة على شكلِ المادة الغذائية وطعمها ورائحتها.

3

توفيرُ أغذية جاهزة للاستخدام في وقتٍ لاحقٍ بسهولة وسرعة.

4

تقليلُ هدرِ الطعامِ وخسارة الموادّ الغذائيّة.

✓ أتحقّق

أعدّد فوائد حفظ الأغذية بالتبريد.

المعلوماتُ النظريةُ:

عندَ حفظِ الفواكهِ داخلَ الثلاجةِ، يجبُ مراعاةُ ضبطِ درجةِ حرارةِ الثلاجةِ؛ لأنَّ معظمَ الخضراواتِ والفواكهِ لا تتحمَّلُ البرودةَ الشديدةَ التي قد تؤدي إلى تلفِها.

متطلباتُ الصحةِ والسلامةِ العامَّةِ:

- ارتداءُ الميولِ والقفازاتِ قبلَ البدءِ بالعملِ.
- تنظيفُ الثلاجةِ، وتعديلُ مُنظِّمِ الحرارةِ تحتَ إشرافِ المعلمِ / المعلمةِ.
- الحذرُ منَ وصلِ التيارِ الكهربائيِّ بيدٍ مبلَّلةٍ بالماءِ.

الموادُّ والأدواتُ:

فواكهٌ مختلفةٌ حسبَ موسميَّتها، ماءٌ، فوطٌ نظيفةٌ أو ورقٌ مطبخٍ، أكياسٌ ورقيةٌ، علبٌ أو أوعيةٌ بلاستيكيةٌ، مصفاةٌ، فرشاةٌ، ماءٌ، خلٌّ، بطاقةٌ بيانٍ، مريولٌ مطبخٍ، قفازاتٌ.

خطواتُ العملِ:

- 1 أغسلُ يديَّ بالماءِ والصابونِ.
- 2 أغسلُ الفواكهَ جيِّداً (كما تعلَّمتُ في صفوفٍ سابقةٍ) بالماءِ والخلِّ، معَ مراعاةِ استخدامِ الفرشاةِ للفاكهةِ التي تحتوي على مساماتٍ أو ذاتِ سطحٍ سميكٍ، كالحمضياتِ، ثمَّ أجفِّفُها.
- 3 أنشِفُ الفواكهَ باستخدامِ ورقِ المطبخِ أو بفوطةٍ نظيفةٍ.
- 4 أنظِّفُ أدراجَ الثلاجةِ بعدَ فصلِ التيارِ الكهربائيِّ.
- 5 أوصلُ التيارَ الكهربائيَّ، ثمَّ أعدِّلُ مُنظِّمَ الحرارةِ على درجةٍ مناسبةٍ للتبريدِ.
- 6 أضعُ الفاكهةَ في الأدراجِ المخصَّصةِ لها، وعادةً ما تكونُ في الأدراجِ السفليةِ منَ الثلاجةِ، **أفكِّرُ:** لماذا؟

7 أحفظُ التفاحَ في علبٍ أو أكياسٍ مُنفصلةٍ، **أفكِّرُ:** لماذا؟

8 أحفظُ الفواكهَ ذاتَ الروائحِ القويةِ (كالجوافةِ والشَّمَامِ) في علبٍ مغلقةٍ أو أكياسٍ ورقيةٍ داخلَ الثلاجةِ، **أفكِّرُ:** لماذا؟

9 أحفظُ الفواكةَ سريعةَ التلفِ (كالفراولة، والمشمش، والكرز)؛ كونها فواكةً طريةً، في علبٍ غيرِ مُترَصِّةٍ داخلِ الثلاجة.

10 أُضيفُ بطاقةَ البيانِ على كلِّ صنفٍ، وأدوّنُ تاريخَ التبريد.

11 أراقبُ بينَ الحينِ والآخرِ الفواكةَ المُبرِّدة.



ثانياً: حفظُ الأغذيةِ بالتجميدِ

يُعدُّ حفظُ الأغذيةِ بالتجميدِ من طرقِ حفظِ الموادِ الغذائيةِ لمدَّةٍ طويلةٍ، حيثُ يعملُ على تثبيطِ الأحياءِ الدقيقةِ ومنعِ نموِّها. ويُعرَّفُ الحفظُ بالتجميدِ بأنَّه خفضُ درجةِ حرارةِ المادةِ الغذائيةِ إلى (-18) درجة سيلوس أو أقلَّ.

✓ أتحقَّقُ

أُبيِّنُ مفهومَ الحفظِ بالتجميدِ.

1

طريقة مناسبة لحفظ الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الرطوبة.

2

يُحافظُ على لون المواد الغذائية المحفوظة، وطعمها، وقيمتها.

3

طريقة مُفضَّلة للمرأة العاملة لاستثمار أوقاتها في تجميد الأغذية المطبوخة والاحتفاظ بها لمدة زمنية.

4

تُساعدُ الأغذية المُجمَّدة منزلياً على تجنُّب تذبُّب أسعار المواد الغذائية في بعض الأوقات، عن طريق تخزينها في موسم توافرها.

✓ أتحقَّق

أذكرُ فوائد حفظ الأغذية بالتجميد.

حفظ البازيلاء بالتجميد.

تمرين 2

المعلومات النظرية:

لتجنُّب تكوين بلورات الثلج على الخضراوات المُجمَّدة، يجب التأكد من انخفاض درجة حرارة المُجمَّد، وعدم تكديس الخضراوات المُجمَّدة بعضها فوق بعض، وتقليل عدد مرَّات فتح باب المُجمَّد.

متطلبات الصحة والسلامة العامة:

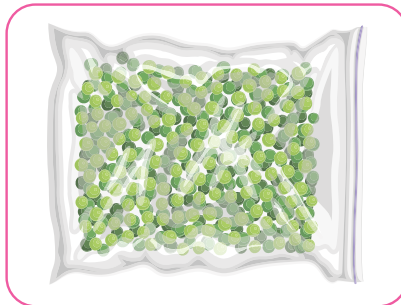
- ارتداء المايوول والقفازات قبل البدء بالعمل.
- الحذر أثناء التعامل مع فرن الغاز، واستخدامه تحت إشراف المعلم/ المعلمة.

المواد والأدوات:

بازيلاء (كيلوغرام)، أكياس نايلون شفافة، فوط نظيفة أو ورق مطبخ، فرن غاز، وعاء، ملعقة، ملح، سكر، طنجرة، ثلج، مُجمَّد الثلجة، مريوول المطبخ، قفازات.

خطوات العمل:

- 1 أغسل يديّ بالماء والصابون.
- 2 أجهّز المواد والأدوات اللازمة للعمل، وأغسل البازيلاء جيّداً بالماء.
- 3 أفرط قرون البازيلاء، ثمّ أغسل حبّات البازيلاء بالماء.
- 4 أضع الماء في طنجرة على الغاز، ثمّ أضيف ملعقتين من الملح وملعقة صغيرة من السكر. **أفكّر:** لماذا؟
- 5 أغلي البازيلاء لمدة (3-4) دقائق. **أفكّر:** لماذا؟
- 6 أضع مكعبات من الثلج في وعاء فيه ماء، ثمّ أضيف البازيلاء مباشرة بعد إخراجها من الطنجرة، **أفكّر:** لماذا؟
- 7 أضع البازيلاء على فوطة جافة أو ورق مطبخ؛ للتخلص من الماء الزائد، ثمّ أتركها حتى تبرد.
- 8 أعبئ البازيلاء في أكياس نايلون شفافة، ثمّ أتخلص من الهواء الزائد. **أفكّر:** لماذا؟ وأغلق الكيس جيّداً.
- 9 ألصق بطاقة البيان على المنتج، وأدوّن تاريخ التجميد.
- 10 أنظف الأدوات التي استخدمتها، وأعيدها إلى مكانها المخصّص، وأترك مكان العمل نظيفاً.



نشاط 1

أتعاون مع أفراد مجموعتي على حفظ أحد أنواع الخضراوات أو الفواكه الآتية: الجزر، الملوخية، الذرة، الفراولة، التين، التفاح، أو غيرها حسب الموسم، بالتبريد أو بالتجميد، بإشراف معلّمي / معلّمتي.



حفظ اللحوم الحمراء

تحتوي اللحوم على نسبة عالية من الماء والبروتين، مما يجعلها بيئة مثالية لنمو الميكروبات وتكاثرها؛ لذا، عند تخزين اللحوم بالتبريد، يجب تغليفها بإحكام بمغلف بلاستيكي، وحفظها في درجة حرارة تتراوح بين (0-2) درجة سيلسيوس، مع ضرورة استهلاكها خلال ثلاثة أيام.

أما في حال تجميد اللحوم، فيجب أن تكون درجة الحرارة تحت الصفر. ويُفضّل تقسيم اللحوم إلى حصص صغيرة حسب احتياجات العائلة، ونزع الدهون وإزالة العظام غير المرغوب فيها قبل البدء بعملية التجميد. ويجب الانتباه إلى عدم إعادة تجميد اللحوم بعد ذوبانها؛ لأن التجميد لا يوقف نمو الميكروبات، بل تستمر في النمو حتى وهي تحت ظروف التجميد.

أستخدم الرمز المجاور؛ لأشاهد مقطعاً مرئياً (فيديو) أتعلّم عن طريقه خطوات حفظ اللحوم الحمراء.





تساعدُ عمليةُ حفظِ الأغذيةِ على جعلِ الحياةِ أكثرَ يسراً، حيثُ إنها توفرُّ على الأفرادِ الوقتَ والجهدَ في زراعةِ الأغذيةِ الخاصةِ بهم، كالخضراواتِ والفواكهِ والحبوبِ والبقولياتِ. وتسهمُ في الحدِّ من انتشارِ المجاعاتِ، عن طريقِ حفظِ الفائضِ من الغذاءِ لاستخدامِهِ في الحالاتِ الطارئةِ.

التقويمُ



1. **الفكرةُ الرئيسةُ:** أيبّنُ فوائدَ حفظِ الخضراواتِ والفواكهِ.
2. **أستنتجُ** من تنفيذي تمرينَ حفظِ البازيلاءِ بالتجميدِ، أيّ الجملِ الآتيةِ صحيحةً، وأيّها غيرُ صحيحةٍ؟
 - تُغسَلُ البازيلاءُ قبلَ فرطِها؛ لمنع انتقالِ البكتيريا من الغلافِ الخارجيِّ إلى الداخلِ. (.....)
 - توضعُ البازيلاءُ بعدَ إخراجِها من الماءِ الساخنِ في وعاءٍ يحتوي على قطعٍ من الثلجِ؛ للحفاظِ على لونها. (.....)
 - يجبُ التخلصُ من الهواءِ الزائدِ عندَ حفظِ البازيلاءِ في أكياسِ النايلونِ الشفافةِ؛ حتى لا تتلفَ البازيلاءُ بسببِ الهواءِ الذي يُشكّلُ طبقةً عازلةً. (.....)
 - تُغلى البازيلاءُ قبلَ حفظِها بالتجميدِ لمدةِ عشرِ دقائقٍ. (.....)
3. **أفسرُ** كلاً ممّا يأتي:
 - تُنشَفُ الخضراواتُ والفواكهُ قبلَ حفظِها في الثلاجةِ باستخدامِ فوطةٍ نظيفةٍ.
 - توضعُ الخضراواتُ والفواكهُ عندَ حفظِها بالتبريدِ في الأدراجِ السفليةِ من الثلاجةِ.
 - يُفضَّلُ استخدامُ الفرشاةِ عندَ غسلِ الحمضياتِ كالبرتقالِ.
4. **أوضِّحُ** أهميةَ حفظِ اللحومِ بالتجميدِ.



التوجيه والإرشاد المهني:

تُعَدُّ تقنية الزراعة المائية إحدى هذه الطرق، إذ يُمكنُ شراءُ أجهزة الزراعة المائية لاستخدامها في المنزل بدلاً من شراء الأراضي الزراعية باهظة الثمن. ويسهم مشروع تطوير الزراعة المائية في الأردن في ترشيد استهلاك المياه، وتحسين الأمن الغذائي، وإيجاد فرص عمل للأردنيين والأردنيات.

تخصُّص الزراعة يركِّز على إعداد الطلبة في قطاع الزراعة عن طريق توفير مهارات عملية ونظرية وتطويرها. يدرس الطلبة مجموعةً مُتنوعَةً من الوحدات الدراسية التي تهدف إلى تزويده بالمعرفة حول بيولوجيا الحيوان والنبات، وتحسين جودة الإنتاج، وإجراء أعمال الصيانة الزراعية، بالإضافة إلى المعرفة الشاملة باللوائح والقوانين المفروضة على المؤسسات الزراعية والاعتبارات البيئية.

مجالات العمل:

- مُختلف مجالات الزراعة والإنتاج الحيواني.
- إنتاج المحاصيل.
- إدارة الأعمال الريفية.
- الزراعات المُختلفة.

مجالات الدراسة:

- الزراعة.
- هندسة صناعة الألبان.
- إدارة الأعمال الزراعية.
- الإنتاج النباتي وإنتاج المحاصيل.
- الإنتاج الحيواني.

المسابقة المهنية:



أشارك مع زملائي / زميلاتي في مسابقة «النادي البيئي»، الذي يهدف إلى رفع مستوى الوعي حول قضايا البيئة وتقليل التأثير البيئي، بإشراف معلم / معلّمة التربية المهنية.

الأمن والسلامة في المنزل

السلامة
والصحة
والبيئة



يتضمّن الأمن والسلامة في المنزل مجموعة من الإجراءات والتدابير التي تهدف إلى الحفاظ على صحة أفراد الأسرة وسلامتهم، وحماية ممتلكاتهم من أيّ أخطار أو أضرارٍ مُحتملة.



الفكرة
العامة

قائمة الدروس:

الدرس (1): الإسعافات الأولية.

الدرس (2): مُتطلباتُ الأمن والسلامة في المنزل.

الدرس (3): سلامتي والأجهزة الإلكترونية.

مشروع:



أتعاونُ مع أفرادِ مجموعتي، بإشرافِ معلّمي / معلّمتي، على إعدادِ خطةٍ شاملةٍ للأمن والسلامة في المنزل، بحيثُ تتضمنُ الخطةُ ما يأتي:

- البحثُ عن المخاطرِ المنزلية.
- إعدادُ خطةٍ للسلامة المنزلية يتمُّ بها تقديمُ حلولٍ مناسبةٍ للتقليلِ من هذه المخاطرِ، وتطبيقُ بعضِ الإجراءاتِ العمليةِ المُتعلّقةِ بالسلامة المنزلية.
- إعدادُ خطةٍ طوارئٍ تتضمنُ خطواتٍ عمليةً في حالةِ حدوثِ حادثٍ منزليٍّ - لا قدرَ الله.



الفكرة الرئيسة

- يُساعدُ امتلاكُ الفردِ المبادئِ الصحيحةِ للإسعافاتِ الأوليةِ على إنقاذِ حياةِ الآخرينَ عندَ وقوعِ الإصاباتِ.

ماذا سأتعلمُ؟

- أهميةُ الإسعافاتِ الأوليةِ.
- تعرُّفُ بعضِ أدواتِ الإسعافاتِ الأوليةِ.
- تطبيقُ خطواتِ الإسعافاتِ الأوليةِ الصحيحةِ في بعضِ الحالاتِ.

المفاهيمُ والمصطلحاتُ

- الإسعافاتُ الأوليةُ First Aid
- الجروحُ Wounds
- الإغماءُ Fainting
- الحروقُ Burns

القيمُ والاتجاهاتُ

- المسؤوليةُ المجتمعيةُ، التعاونُ
- الفعَّالُ، الثقةُ بالنفسِ، الوعيُ الصحيُّ.



أتهيأ

أتأملُ الصورةَ الآتيةَ، ثمَّ أجيبُ عما يليها:



● كيفَ أتصرَّفُ إذا شاهدتُ حادثًا أو تعرَّضَ شخصٌ ما لإصابةٍ؟



أشاهد مقطعاً مرئياً (فيديو) تُعرِّض فيه بعض الإجراءات السليمة للتعامل مع الإصابات، عن طريق مسح الرمز المُجاور، ثمَّ أناقش زملائي / زميلاتي بإشراف معلّمي / معلّمتي حول الحالات التي تمَّ فيها إجراء إسعافٍ أوليٍّ صحيح.

أستنتج: يجب اتباع الإجراءات الصحيحة الواجب مراعاتها عند التعرُّض للإصابات الطارئة.

الإسعافات الأولية

تُعَدُّ الإسعافات الأولية إجراءً مؤقتاً لأيِّ حالةٍ طارئةٍ، إذ نحتاج إليها في المدرسة، أو في المنزل، أو في الطريق. وغالباً ما تحدث هذه الإصابات بعيداً عن أماكن تلقي الرعاية الطبية.

والإسعافات الأولية هي مجموعة من الإجراءات التي يقوم بها الشخص عندما يتعرَّض شخصٌ آخرٌ لحالةٍ طارئةٍ أو إصابةٍ ما، وذلك لحين توافر العناية الطبية المناسبة له.

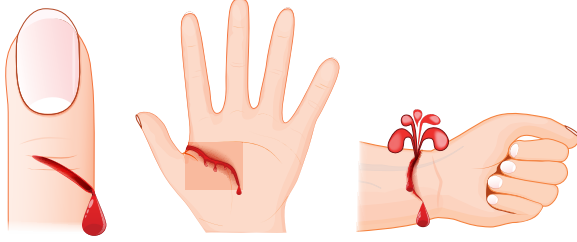
تُعَدُّ الإسعافات الأولية مُنقِذَةً للحياة إذا قُدِّمَتْ بشكلٍ صحيحٍ وسريعٍ، كما تُقلِّل من ضرر الإصابة لحين وصول المساعدة الطبية؛ بهدف الحفاظ على حياة المصاب، ومنع تدهور حالته الصحية.

✓ أتحقّق

ما أهمية الإسعافات الأولية؟

بعض الحالات التي يمكن تقديم الإسعاف الأولي لها:





المعلومات النظرية: النزيف هو فقدان المصاب للدم من الأوعية الدموية (الشرايين، الأوردة، الشعيرات الدموية) نتيجة تمزقها بسبب الإصابة. وهو نوعان:

- **النزيف الداخلي:** لا يمكن رؤيته بالعين، ويحدث نتيجة مرض أو إصابة في الأنسجة الداخلية.

- **النزيف الخارجي:** يمكن رؤيته على سطح الجسم بسبب جرح أو إصابة خارجية.

متطلبات الصحة والسلامة العامة:

- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون، ثم ارتداء القفازات الطبية.
 - تهدئة الشخص المصاب.
 - الاتصال بالدفاع المدني على الرقم (911) إذا كان الجرح عميقاً أو في حال وجود نزيف حاد.
- المواد والأدوات:** شاش معقم، أربطة أو ضمادة لتثبيت الشاش، شريط لاصق، مطهر، معقم.

خطوات العمل:

- 1 التأكد من سلامة الشخص المصاب، وتحديد شدة النزف.
- 2 التأكد من نظافة اليدين، وارتداء القفازات.
- 3 الضغط على الجرح مباشرة بضمادة نظيفة، مع تجنب إزالة أي جسم غريب داخل الجرح.
- 4 رفع الطرف المصاب أعلى من مستوى القلب (إذا كان الجرح في أحد الأطراف، الذراع أو الساق)،

أفكر: لماذا؟



- 5 تنظيف الجرح وتطهيره بعد توقف النزيف، باستخدام الماء والمطهرات الطبية.
- 6 تغطية الجرح بضمادة نظيفة ومعقمة.
- 7 مراقبة الشخص المصاب بعد إجراء الإسعاف الأولي.



المعلومات النظرية: الحروق تلف في أنسجة الجسم، يحدث نتيجة تعرّضها للموادّ والأسطح الساخنة (مثل المكوّاة أو ملامسة النار أو الموادّ الكيميائية).

تصنيف الحروق حسب شدّتها:

• حروق الدرجة الأولى (الحروق السطحية): تؤثر في الطبقة الخارجية للجلد.

• حروق الدرجة الثانية (الحروق المتوسطة): تؤثر في الطبقة الخارجية للجلد والطبقة التي تليها.

• حروق الدرجة الثالثة (الحروق العميقة): تؤثر في جميع طبقات الجلد؛ لذا تُعدّ من أخطر أنواع الحروق.

متطلبات الصحة والسلامة العامة عند إسعاف الحروق:

• غسل اليدين جيّدًا بالماء والصابون، ثم ارتداء القفازات الطبية.

• تهدئة الشخص المصاب، ووضعُه في مكانٍ آمنٍ بعيدًا عن أيّ مصدرٍ حراريّ.

• تقييم درجة الحرق، ثم اتخاذ التصرف المناسب.

الموادّ والأدوات: ماء بارد، شاشٍ مُعقَّم لتنظيف مكان الحرق، مرهمٌ للحروق، مقصّ، ضماداتٌ غير لاصقةٍ أو شاشٍ مُعقَّم.

خطوات العمل:

في حالات الحروق الخفيفة والمتوسطة، أتبع ما يأتي:

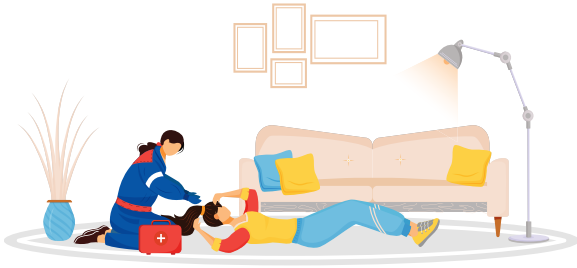
1 أضع مكان الحرق تحت الماء الجاري لمدة لا تقل عن 10-15 دقيقة متواصلة.

2 أضع المرهم المناسب للحروق.

3 أعطيت مكان الحرق باستخدام شاشٍ مُعقَّم، لأنّه يساعد على حماية الحروق من التلوّث.

4 أنقل الشخص المصاب إلى أقرب مركز إسعافٍ أو طبيبٍ/ طبيبة.





المعلومات النظرية: الإغماء هو فقدان مؤقت للوعي، يحدث نتيجة نقص أو قلة وصول الدم المحمل بالأكسجين إلى الدماغ. وأسباب الإغماء هي: هبوط مفاجئ في ضغط الدم، ونقص الأكسجين بسبب مشكلات في التنفس، والإجهاد البدني أو الذهني.

متطلبات الصحة والسلامة العامة عند إسعاف الإغماء

- نقل الشخص المصاب إلى مكان آمن.
- إبعاد تجمع الأشخاص من حوله.
- غسل اليدين، وارتداء القفازات الطبية قبل التعامل مع الشخص المصاب.
- الاتصال بالطوارئ إن لزم الأمر.

المواد والأدوات: قفازات طبية، ماء، وسادة أو بطانية، مروحة أو مصدر للهواء البارد، ميزان حرارة.

خطوات العمل:

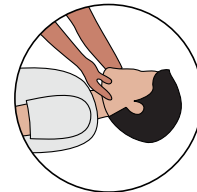
- 1 إذا كان الشخص المصاب على وشك الإغماء، أطمئنه، وأساعده في الجلوس، أو أضعه على جانبه؛ لضمان بقاء مجرى التنفس مفتوحًا.
- 2 تأكد من العلامات الحيوية له، مثل قدرته على التنفس.
- 3 أضعه في وضع الاستلقاء على ظهره، ثم أرفع قدميه قليلاً باستخدام وسادة. أفكر: لماذا؟
- 4 أراقب حالته لحين نقله إلى أقرب مركز صحي، أو الاتصال بالدفاع المدني (911).
- 5 إذا استعاد الشخص وعيه أقدّم له الماء أو العصير.



3



2



1



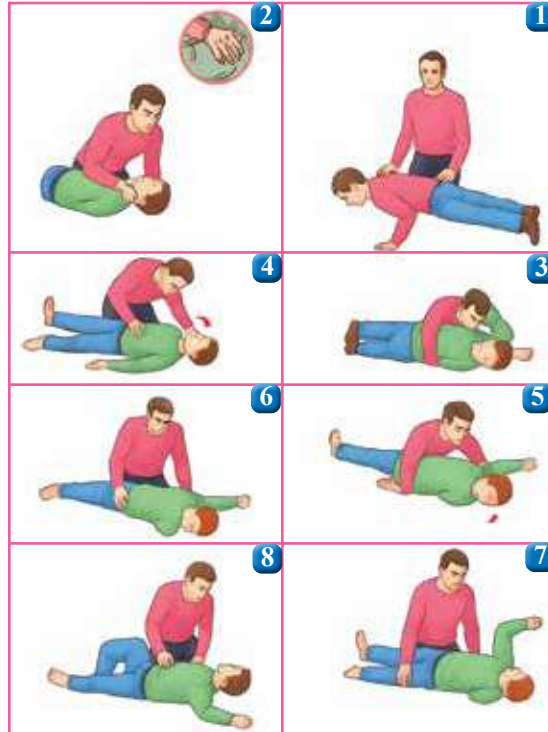
وضعية الإفاقة

هي وضعية جانبية تُستخدم لوضع الشخص المصاب فاقد الوعي بشكل آمن، في حال كان يتنفس بشكل طبيعي لكنه فاقد للوعي.

خطوات وضع الشخص المصاب في وضعية الإفاقة:

- التحقق من وعي الشخص المصاب وتنفسه.
- الاتصال بالدفاع المدني (911).
- الجلوس على الركبتين بجانب الشخص المصاب.
- جعل إحدى ذراعيه الأقرب بزاوية قائمة.
- إمساك اليد البعيدة، ووضعها على جانب رأسه تحت خده.
- رفع ركبته من الأسفل، ثم تدويره على جانبه.
- التأكد من ثبات الوضعية، ومراقبة الشخص المصاب لحين وصول الإسعاف الطبي.

الإسعافات الأولية لوضعية الإفاقة





تساعد الإسعافات الأولية الآخرين في حالات الطوارئ، وهذا يتماشى مع قيم المسؤولية المجتمعية والعمل الجماعي، حيث يمكن للطلبة أن يكونوا جزءاً من فرق الإنقاذ عند حدوث كارثة طبيعية أو حادث مروري.

التقييم



1. **الفكرة الرئيسة:** ما أهمية الإسعافات الأولية؟

2. **أختار رمز الإجابة الصحيحة فيما يأتي:**

(1) إذا تعرّض شخصٌ لجرح أدى إلى حدوث النزيف فإني:

أ- أضع الثلج على الجرح.

ب- أضع الشخص المصاب في وضعية الإفاقة لحين وصول المساعدة الطبية.

ج- أضغط على الجرح باستخدام قطعة شاش نظيفة.

د- أقوم أولاً بإزالة أي جسم غريب داخل الجرح.

(2) إذا تعرّض شخصٌ للإغماء، فإن أول شيء يجب فعله:

أ- محاولة إيقاظه برش الماء على وجهه.

ب- إبقاؤه واقفاً لحين استعادة وعيه.

ج- وضعه على جانبه لضمان بقاء مجرى التنفس مفتوحاً.

د- الابتعاد عنه لئلا يمكن من استنشاق الهواء.

(3) أولى خطوات إسعاف شخص مصاب بحرق بسيط:

أ- وضع مكان الحرق تحت الماء الجاري.

ب- وضع شاش طبي مكان الحرق.

ج- تطهير مكان الحرق باستخدام المطهر.

د- نقل الشخص المصاب بالحرق إلى المركز الطبي.

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

أ- قلة وصول الدم المحمّل بالأكسجين إلى الدماغ بشكل مؤقت: (.....).

ب- نزيف يحدث نتيجة مرض أو إصابة في الأنسجة الداخلية: (.....).

ج- مجموعة من الإجراءات التي يقوم بها الشخص عندما يتعرض شخص آخر لحالة طارئة

أو إصابة ما لحين توافر العناية الطبية المناسبة له: (.....).



أتهيأ

أتأملُ الصورةَ الآتيةَ، ثمَّ أُجيبُ عمَّا يليها:



- ماذا أشاهدُ في هذه الصورة؟
- كيفَ يمكننا تجنبُّ مثلِ هذه الحوادثِ؟

الفكرةُ الرئيسيَّةُ

- المنزلُ هو المكانُ الآمنُ الذي نشعرُ فيه بالراحةِ والاسترخاءِ.

ماذا سأتعلمُ؟

- أهميَّةُ التعاملِ معَ الأدواتِ المنزليَّةِ وفقاً لقواعدِ السلامةِ.
- توضيحُ أساليبِ التعاملِ معَ الأدواتِ المنزليَّةِ.
- تعرُّفُ قواعدِ السلامةِ في المنزلِ.

المفاهيمُ والمصطلحاتُ


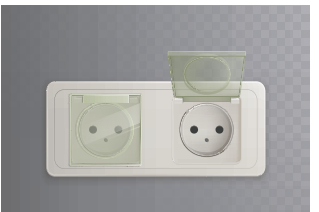
- الأمنُ Security
- السلامةُ Safety





القيَمُ والاتجاهاتُ

- مواجهةُ المخاطرِ في المنزلِ، المحافظةُ على النفسِ، الحذرُ عندَ استخدامِ الأدواتِ المنزليَّةِ.

أتأمل الصور أدناه التي تحتوي على بعض من احتياطات الأمن والسلامة في المنزل، ثم أتعاون مع أفراد مجموعتي على اختيار ما يناسبها من العبارات الآتية وأكتبها مقابل كل صورة:

- القدرة على فتح الأبواب من الداخل والخارج.
- الحذر من الأرضيات المنزلة.
- تغطية مقابس الكهرباء.
- التعامل مع طنجرة الضغط وفق إجراءات السلامة.
- حفظ أسطوانة الغاز بعيداً عن المواد القابلة للاشتعال.
- توافر طفاية حريق في المنزل.
- توفير حمايات معدنية على النوافذ.
- تغطية خزانات المياه.

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

.....	
.....	
.....	
.....	 طفاية حريق

أقرأ وأتعلّم 

الأمن والسلامة في المنزل Security and Saftey at Home

يُعدُّ المنزل وما يحيطُ به من أكثر الأماكن التي تقع فيها الحوادث، خاصةً للأطفال، مثل: حوادث السقوط، والحروق، والاختناق، والجروح، والصدمات الكهربائية وغيرها. لذا فإنَّ اتباع طرق الوقاية سيقلل من نِسب وقوع هذه الحوادث، ويخفف من خطر الإصابات حال حدوثها.

ويُقصدُ بمتطلبات الأمن والسلامة في المنزل مجموعة من الإجراءات والتدابير التي تتخذها الأسرة لحماية أفرادها وممتلكاتها من الأخطار المُحتملة داخل المنزل أو حوله. وهذا يتطلب الوعي والتثقيف حول المخاطر، بالإضافة إلى اتباع التدابير اللازمة للحد من وقوع الحوادث، ويتعيَّن الإلمام بقواعد السلامة للحفاظ على سلامة الأفراد والمساهمة في حمايتهم من المخاطر.



إجراءات الوقاية من حوادث السقوط

نشاط 1



تُعدُّ حوادث السقوط من أكثر الحوادث التي يتعرَّض لها الأشخاص في مختلف الأعمار، والتي تؤدي إلى إصابات جسيمة خطيرة، مثل: الكسور، والالتواءات، أو إصابات الرأس.

- 1 أشارك مجموعتي في التحدث عن مخاطر السقوط المختلفة التي قد تواجه أفراد الأسرة.
- 2 أتعاون مع أفراد مجموعتي على تقديم عرض توضيحي حول الموضوع الذي اخترناه، عن طريق البحث في الإنترنت أو أحد مصادر المعرفة، عن أهم الإجراءات الوقائية لتجنب الحوادث في المنزل، مع مراعاة أمور السلامة أثناء استخدام الأدوات.
- 3 نعرض ما نتوصل إليه على باقي المجموعات، ونفتح باب النقاش حول الإجراءات الوقائية التي اختيرت، ونحفظها في ملف الإنجاز.

إرشادات السلامة المنزلية لتجنب حوادث السقوط:

- تركيب شبك حماية (درازين) مثبت بإحكام على جانبي جميع السلالم.
- المحافظة على خلو السلالم والممرات من المهملات.
- تركيب قطع مانعة للانزلاق تحت مفارش الأرضيات.
- مسح السوائل عند انسكابها على الأرض فوراً.
- تركيب مقابض استناد معدنية في أحواض الاستحمام والمراحيض.
- استخدام مسند ثابت أو سلم للوصول إلى الأماكن المرتفعة.

نشاط 2

أكتب الخطر الذي ينتج عن كل من السلوكيات الآتية:



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



أنظمة الأمن والسلامة الحديثة

تؤدي الأنظمة الأمنية الحديثة دورًا مهمًا في حماية الممتلكات والأفراد، وهي مجموعة من الحلول التقنية المُصمَّمة لحماية المنازل والمُنشآت من المخاطر المُتوقَّعة.

تشمل هذه الأنظمة: أجهزة الكشف عن الحرائق، وأنظمة المراقبة بالكاميرات، وأنظمة التحكم بالدخول، وأنظمة الإطفاء الآلي. تُسهِّم هذه الأنظمة في تقليل الخسائر المادية والبشرية عن طريق الكشف المُبكر والتدخل السريع.

الربط مع الدفاع المدني



يقدم الدفاع المدني خدمات عديدة، ومنها: التوعية بالأمن والسلامة في المنزل، ونقل المعرفة عن طريق التدريب، وإصدار النشرات التوعوية لتحقيق بيئة منزلية آمنة للأسرة. ولتعرف مزيد من المعلومات عن مديرية الدفاع المدني والخدمات المُقدَّمة، أرجع إلى الموقع الإلكتروني الخاص بها عن طريق الرمز المجاور.





1. أصل الكلمات والتراكيب في العمود الأول بما يناسبها في العمود الثاني:

إمكانية فتحها من الداخل والخارج.

النوافذ

مُقَلَّةٌ وعليها حَاجِزٌ حديدِيٌّ صُلْبٌ للحماية.

أرضية المنزل

مُغَطَّةٌ بغطاءٍ بلاستيكيٍّ.

أبوابُ العُرفِ

لا تُؤدِّي إلى الانزلاق.

مقابسُ الكهرباء

2. أعددُ أربعةً من إرشادات السلامة المنزلية لتجنب حوادث السقوط.

- •
- •
- •
- •



أتأمل الصورة الآتية، ثم أجيب عما يليها:



● ما أهمُّ الأجهزة الإلكترونية التي يمكنُ استخدامها؟

● ما الأضرارُ الناتجةُ من سوء استخدامها؟

الفكرةُ الرئيسةُ

■ إنَّ الاستخدامَ الآمنَ والسليمَ للأجهزة الإلكترونية يضمنُ السلامةَ والصحةَ لمنْ يستخدمُها، ويسهمُ في تحقيقِ أقصى فائدةٍ منها في الحياةِ اليومية.

ماذا سأتعلمُّ؟

- تعرُّفُ أهميةِ الاستخدامِ الآمنِ للأجهزة الإلكترونية.
- معرفةَ قواعدِ السلامةِ عندَ التعاملِ معَ الأجهزة الإلكترونية.
- تعرُّفُ كيفيةِ التقليلِ من الإدمانِ التكنولوجيِّ.

المفاهيمُ والمصطلحاتُ

■ الأجهزة الإلكترونية Electronics

القيمُ والاتجاهاتُ

■ مراعاةُ الأمنِ والسلامةِ، الحذرُ، التعاونُ معَ الأهلِ، المحافظةُ على العلاقاتِ الاجتماعيةِ.



توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بالآ
يزيد وقت استخدام الأجهزة الإلكترونية لمن
هم بين 5-18 سنة على ساعتين يومياً.

● كم ساعة أستخدم الهاتف أو الحاسوب يومياً؟

● فيم أستخدم هذه الأجهزة؟

● هل أنا راضٍ عن طريقة استخدومي ومدّة استخدومي؟



فوائد الأجهزة الإلكترونية

تشمل الأجهزة الإلكترونية: التلفاز، والهواتف
الذكية، والألواح الذكية (Tablet)، ومن فوائدها:

1 تسهيل الوصول

إلى المعلومات
والمعرفة بسرعة.

2 تنمية المهارات
الرقمية اللازمة
للدراية والحياة
والعمل.

3 تنمية مهارات
البحث والتفكير
وحلّ المُشكلات.

نشاط 1



أستخدمُ الرمزَ المَجاوِرَ؛ لأشاهدَ مقطعًا مرئيًّا (فيديو) تعليميًّا عن فوائِدِ الأجهزَةِ الإلكترونيَّةِ.

أضرارُ الإفراطِ في استخدامِ الأجهزَةِ الإلكترونيَّةِ



نشاط 2

قد يسببُ استخدامُ الأجهزَةِ الإلكترونيَّةِ بعضَ المُشكلاتِ. أحدِّدْ لماذا تحدثُ كلُّ مشكلَةٍ ممَّا يأتي:

المشكلةُ	سببُ حدوثِها
السمنةُ	
اضطرابُ النومِ	
المشكلاتُ السلوكيَّةُ	
تأخُّرُ المهاراتِ اللغويَّةِ والاجتماعيَّةِ	
ضعفُ التركيزِ والانتباهِ	
انخفاضُ وقتِ التعلُّمِ	
العنفُ	

أتحقِّقُ ✓

- ما الأضرارُ التي قد يسببُها الاستخدامُ الزائدُ للأجهزَةِ الإلكترونيَّةِ؟
- ما الخطَّةُ التي يمكنني اتباعها لتقليلِ هذه الأضرارِ؟

الاستخدام الآمن للأجهزة الإلكترونية

يجب أن يتعاون أفراد الأسرة على وضع ضوابط لاستخدام الأجهزة الإلكترونية؛ لحماية أنفسهم من مخاطرها.

1 دور الأهل في الحفاظ على سلامتنا

3 نشاط

أجيب بـ (نعم) إذا وجدتُ الإجراء مناسباً وبـ (لا) إذا وجدته غير مناسبٍ في ما يأتي:

لا	نعم	الإجراء
		استشارة الأهل قبل استخدام أي تطبيق إلكتروني جديد.
		الوعي بأن الأهل يراقبوننا لحمايتنا وليس للتجسس.
		تحديد أوقات استخدام الأجهزة بحيث لا تتعارض مع الدراسة.
		عدم مشاركة البيانات الشخصية عبر الإنترنت.
		استخدام «قيود الأهل» للتحكم في التطبيقات غير المناسبة.
		أخذ نسخة احتياطية بشكل دوري من المعلومات المحفوظة على الأجهزة الإلكترونية؛ كي لا تُفقد.
		عدم حفظ بيانات شخصية في الأجهزة.
		إطفاء الإنترنت عند عدم الحاجة إليه؛ لتقليل الموجات الضارة.
		توجيه الأهل للأطفال، وتوعيتهم بالمواد التي يمكن استخدامها على الأجهزة الإلكترونية.
		عدم شحن الهاتف أثناء الاستخدام؛ لتجنب مخاطر الكهرباء.

• أعيد التفكير في الإجراءات التي أجيب عنها بـ «لا»؛ لحماية نفسي.

أذكر أكبر عددٍ من الإجراءات التي تساعدُ الأهلَ على تقليلِ مخاطرِ الأجهزةِ الإلكترونيةِ.

2 كيفَ أساعدُ نفسي على التقليلِ من استخدامِ الأجهزةِ الإلكترونيةِ؟



4 نشاط

أجيبُ بـ (نعم) إذا وجدتُ الإجراءَ مناسباً وبـ (لا) إذا وجدتهُ غيرَ مناسبٍ في ما يأتي:

لا	نعم	الإجراء
		تحديدُ وقتٍ مُحدّدٍ لاستخدامِ الهاتفِ، وعدمُ استخدامهِ طوالِ اليومِ.
		البحثُ عن بدائلٍ مُسلّيةٍ، مثل: القراءةِ، والرياضةِ.
		حذفُ التطبيقاتِ غيرِ الضروريةِ؛ لتقليلِ الوقتِ على الأجهزةِ الإلكترونيةِ.
		عدمُ استخدامِ الهاتفِ أثناءَ الشحنِ.
		تجنُّبُ استخدامِ الهاتفِ قبلَ النومِ مباشرةً.
		استخدامُ تطبيقاتٍ تساعدُ على تنظيمِ وقتي.

• أعيدُ التفكيرَ في الإجراءاتِ التي أجيبُ عنها بـ «لا»؛ لحمايةِ نفسي.



الجلوسُ أمامَ الشاشاتِ لأكثرَ من ثلاثِ ساعاتٍ يوميًّا خارجَ أوقاتِ العملِ أو الدراسةِ يُعدُّ إهدارًا للوقتِ، وقد يسبِّبُ الإدمانَ ومشكلاتٍ صحيَّةٍ؛ لذا ظهرَ مفهومُ الإدمانِ الإلكترونيِّ الذي يدلُّ على حالةٍ يصبُحُ فيها الأفرادُ معتمدينَ بشكلٍ مُفرطٍ على الأجهزةِ الإلكترونيَّةِ.

الربطُ مع الصحةِ



إنَّ الاستخدامَ المُفرطَ للأجهزةِ الإلكترونيَّةِ قد يسبِّبُ أضرارًا صحيَّةً مُتعدِّدةً، مثلَ إجهادِ العينِ وضعفِ الإبصارِ نتيجةَ التعرُّضِ الطويلِ للشاشاتِ، وآلامِ الرقبةِ والظهرِ بسببِ الجلوسِ غيرِ الصحيِّ مُدَّةً طويلةً. ويرتبطُ الإفراطُ في استخدامها باضطراباتِ النومِ وزيادةِ التوترِ وضعفِ التركيزِ.

التقويمُ



1. الأفكارُ الرئيسيَّةُ:

- أ- ما فوائدُ الأجهزةِ الإلكترونيَّةِ؟
- ب- ما أضرارُ الاستخدامِ المُفرطِ للأجهزةِ الإلكترونيَّةِ؟
- ج- كيفَ يساعدُ الأهلُ في الحدِّ من مشكلاتِ استخدامِ الأجهزةِ الإلكترونيَّةِ؟
- د- ما الإجراءاتُ التي أتَّبِعُها لأقبي نفسي من مشكلاتِ استخدامِ الأجهزةِ الإلكترونيَّةِ؟

2. الاستنتاجُ: متى يكونُ استخدامُ الأجهزةِ الإلكترونيَّةِ مفيدًا؟ ومتى يكونُ ضارًّا؟

3. التفسيرُ: لماذا يسبِّبُ النظرُ المُطوَّلُ إلى الشاشاتِ إرهاقًا للعيونِ؟



التوجيه والإرشاد المهني:

إنَّ الاستخدامَ المدروسَ للأجهزة الإلكترونية يسهمُ في تنمية مهاراتِ البحثِ والتفكيرِ النقديِّ والتواصلِ، ويحسنُ جودةَ التعلُّمِ. ويساعدُ التعلُّمَ الرقميَّ عن طريقِ الأجهزة الإلكترونية على اكتسابِ مهاراتٍ مطلوبةٍ في سوقِ العملِ؛ ما يعزِّزُ فرصَ النجاحِ الدراسيِّ والمهنيِّ ويدعمُ التعلُّمَ المُستمرَّ والابتكارَ.

تخصُّصُ الرياضاتِ الإلكترونية وتقنياتها يُعنى ببناءِ منظومةٍ مُتكاملةٍ منَ المهاراتِ التقنيةِ والإبداعيةِ والشخصيةِ، عن طريقِ تطبيقِ عمليٍّ ضمنَ أربعةِ مساراتٍ تعليميةٍ رئيسيةٍ تشملُ: زيادةَ الأعمالِ، وتنظيمَ الفعالياتِ، وصناعةَ المحتوىِ والبثِّ الرقميِّ، وتصميمَ الألعابِ، إضافةً إلى التدريبِ والأداء. يهدفُ هذا التخصصُ إلى تطويرِ القدراتِ الإداريةِ والإبداعيةِ، وتعزيزِ المهاراتِ التقنيةِ والتحليليةِ والشخصيةِ، بما يضمنُ توافقَ مخرجاتِ التعلُّمِ معَ احتياجاتِ سوقِ العملِ المُتنامي في قطاعِ الرياضاتِ الإلكترونية والصناعاتِ الرقميةِ.

مجالاتُ العملِ:

- زيادةُ الأعمالِ في قطاعِ الرياضاتِ الإلكترونية.
- تنظيمُ الفعالياتِ والبطولاتِ.
- صناعةُ المحتوىِ الرقميِّ.
- تصميمُ الألعابِ الإلكترونية.
- التعليقُ الصوتيُّ.
- تحريرُ وإنتاجُ الفيديو.
- إدارةُ المنصَّاتِ الرقميةِ.
- التسويقُ الرقميُّ.
- تدريبُ وإدارةِ فرقِ الرياضاتِ الإلكترونية.

مجالاتُ الدراسة:

- التكنولوجيا وتطويرُ الألعابِ
- الإعلامُ الرقميُّ والإنتاجُ الإعلاميُّ
- التسويقُ الرقميُّ
- إدارةُ الفعالياتِ
- الإدارةُ والتدريبُ الرياضيُّ

المسابقة المهنية:

أتعاونُ مع زملائي / زميلاتي على عقدِ مسابقةٍ لاختيارِ أفضلِ مطويةٍ (بروشور) حولَ الأمنِ والسلامةِ في المنزلِ، ووضعِ معاييرَ لاختيارِ المطويةِ الفائزةِ، والتي تتضمنُ:

- التعريفَ بأنواعِ المخاطرِ المنزليةِ.
- إجراءاتِ السلامةِ والوقايةِ.
- كيفيةَ إجراءِ الإسعافاتِ الأوليةِ لبعضِ الإصاباتِ البسيطةِ، بتصميمِ جميلٍ وجذابٍ وابتكاريِّ.



الصناعات المنزلية

الصناعة



إنَّ استثمارَ المهاراتِ الفرديةِ والإمكاناتِ البسيطةِ داخلَ المنزلِ لإنتاجِ سلعٍ أو خدماتٍ مفيدةٍ يسهمُ في تحقيقِ الاعتمادِ على الذاتِ، وتحسينِ دخلِ الأسرةِ والمجتمعِ.



الفكرة العامة

قائمة الدروس:

الدرس (1): صناعة الكريمات ومواد التجميل.

مشروعي:

أتعاونُ مع أفرادٍ مجموعتي على إنتاج موادّ تجميلٍ حسب نوع البشرة، وبيع المنتجات في المعرض الذي يُقام في المدرسة.





الفكرة الرئيسة

- تُصنَع الكريمات من موادّ مختلفةٍ تُساعدُ في الحفاظِ على البشرة من الجفافِ.

ماذا سأتعلّم؟

- مُكوّناتُ موادّ التجميلِ.
- إنتاجُ موادّ التجميلِ.

المفاهيم والمصطلحات

- Cosmetics موادّ التجميلِ
- Mask القناع
- Moisturizing Cream الكريم المرطّب
- Deodorant مُزيلُ العرقِ

القيّم والاتجاهات

- النظافة، الوعي، الاعتمادُ على الذات، التدبير، المُبادرة، الابتكار.



أتهياً

تُحضّر الكريمات الطبيعية للعناية بالبشرة في المنزل عن طريق المزج بين المعرفة العلمية والمهارة اليدوية لإنتاج مُستحضرات آمنة تخلو من المواد الكيميائية الضارة، وتكلفة اقتصادية مُيسّرة، ويفتح ذلك الآفاق أمامنا لتحويل الهوايات البسيطة إلى مشاريع إنتاجية تخدم الأسرة وتسهم في بناء المجتمع.



أستكشفُ

- ماذا تفعلُ الفتاةُ في الصورة؟
- لِمَ يُعدُّ غسلُ الوجهِ عادةً يوميةً ضروريةً؟
- إلَامَ تحتاجُ البشرةُ لإعادةِ الرطوبةِ والنعومةِ لها؟
- هلُ جميعُ الكريماتِ الموجودةِ في السوقِ آمنةٌ تمامًا على بشرتنا؟ لماذا؟
- ما أبرزُ البدائلِ الطبيعيةِ للموادِّ الكيميائيةِ الموجودةِ في كريماتِ البشرة؟

قناعُ الخيارِ للبشرةِ الجافةِ.

نشاط 1



- ◆ يُقسَّمُ المعلِّمُ/ المعلِّمةُ الطلبةَ إلى مجموعاتٍ متجانسةٍ.
 - ◆ يُوزَعُ المعلِّمُ/ المعلِّمةُ الأدواتَ والموادَّ الآتيةَ على المجموعاتِ (خيارٌ، سكرٌ، ملعقةٌ، مبشرةٌ، سكينٌ).
 - ◆ تُقشَّرُ كلُّ مجموعةٍ نصفَ حبةِ خيارٍ، ثم تَمزَجُ الخيارُ المهروسُ معَ ملعقةٍ كبيرةٍ من السكرِ.
 - ◆ يوضَعُ القناعُ على الوجهِ لمدةِ (10) دقائق، ثمَّ يُشطَفُ الوجهُ بالماءِ الباردِ.
 - ◆ تُقيَّمُ كلُّ مجموعةٍ عملها، وتُحدَّدُ نقاطُ القوَّةِ والضعفِ التي واجهتها أثناء إعدادِ القناعِ الطبيعيِّ.
 - ◆ تُناقشُ المجموعاتُ الأسئلةَ الآتيةَ:
 - كيفَ كانتَ تجربتُ وضعِ القناعِ على الوجهِ؟
 - ما فائدةُ مزجِ السكرِ معَ الخيارِ للبشرةِ؟
 - هلُ يُمكنُ عملُ أقنعةٍ أخرى إذا عُرِفَ نوعُ البشرةِ؟ كيفَ؟
- أستنتجُ** أن استخدامَ القناعِ المناسبِ لنوعِ البشرةِ يُساعدُ على الشعورِ بالانتعاشِ والنظافةِ بعدَ إزالتهِ عن البشرةِ.



أقرأ وأتعلّم

إنتاج مواد التجميل

عُرِفَتْ موادُّ التجميلِ منذُ العصورِ القديمةِ، فقد وُجِدَتْ لحماية الأجزاء الداخلية والخارجية (المكشوفة وغير المكشوفة) للجسم من الجفاف، والمحافظة عليها.

تُصنَعُ بعضُ موادِّ التجميلِ من موادَّ طبيعيةٍ، وأخرى من موادَّ صناعيةٍ تحتوي على مُركَّباتٍ كيميائيةٍ قليلةٍ بحيثُ لا تُشكِّلُ خطرًا على البشرة.

المُكوِّناتُ الأساسيةُ لصناعةِ موادِّ التجميلِ:



أتحقق ✓

أوضِّحُ المُكوِّناتِ الأساسيةَ لموادِّ التجميلِ.

أنواع البشرة

تختلف أنواع البشرة من شخص إلى آخر، ولكل منها طريقة خاصة للعناية اليومية بها.

نوع البشرة	خصائصها	طريقة العناية بها
البشرة العادية	بشرة متجانسة، خالية من البثور، وغير دهنية، وغير لامعة، وغير جافة.	تنظف مرة واحدة في اليوم بمنظف ملائم، ويستخدم مرطب خفيف.
البشرة الدهنية	زيتية، لامعة، بها بثور وحب شباب، ومسامات الوجه واسعة.	عدم الإفراط في تنظيفها، واستخدام مادة قابضة للمسامات، واستعمال مرطب خاص.
البشرة الجافة	مشدودة، بها بقع داكنة، ومساماتها صغيرة، وهي أكثر عرضة للتجاعيد.	استخدام منظف خالٍ من الصابون، ووضع مرطب بشكلٍ مضاعفٍ خلال اليوم.
البشرة الحساسة	تشبه البشرة الجافة، لكنها تميل إلى اللون الوردى، وحساسة للعطور ومواد التجميل.	استخدام منظف خالٍ من الصابون والكحول والعطور، مع وضع مرطب على الوجنتين.

خطوات الاختبار:

- 1 أختبرُ نوعَ بشرتي بعدَ غسلِ الوجهِ بالماءِ والصابونِ بالطريقةِ الصحيحةِ.
- 2 أُجفِّفُ وجهي بلُطفٍ باستخدامِ منشفةٍ قطنيةٍ.
- 3 بعدَ مرورِ نصفِ ساعةٍ منَ الوقتِ، أمسحُ وجهي بمنديلٍ ورقيٍّ.
- 4 أحددُ نوعَ بشرتي بناءً على النتيجةِ.

أتحقق ✓

أبينُ طريقةَ العنايةِ ببشرتي بعدَ تحديدها.

تحضيرُ كريمٍ مرطِّبٍ للبشرةِ الجافةِ

تمرين 1

المعلوماتُ النظريةُ: يُعدُّ الترطيبُ الركنَ الأساسيَّ في العنايةِ بالبشرةِ، إذ يعملُ على زيادةِ الحيويةِ والنضارةِ، ويحميها منَ مشكلاتِ الطقسِ التي تُسبِّبُ الجفافَ. وتتميَّزُ الكريماتُ المصنوعةُ منزلياً بأمنها على البشرةِ وقليلَةُ التكلفةِ؛ نظراً لأنَّ مُكوّناتها طبيعيةٌ ومتوفرةٌ في المنزلِ. ويُمكنُ استخدامها صباحاً ومساءً بعدَ غسلِ الوجهِ.

الموادُّ والأدواتُ: ربعُ كوبٍ منَ زيتِ اللوزِ الحلوِ، ملعقةٌ كبيرةٌ منَ شمعِ النحلِ، ربعُ كوبٍ منَ ماءِ الوردِ أو الماءِ المغليِّ، علبَةٌ صغيرةٌ، ملعقةٌ، ميكروويفٌ أو فرنٌ غازٍ، مريولُ العملِ، قفازاتٌ.

متطلباتُ الصحةِ والسلامةِ العامّةِ:

- ارتداءُ المريولِ والقفازاتِ قبلَ البدءِ بالعملِ.
- الحذرُ أثناءَ التعاملِ معَ فرنِ الغازِ.

خطواتُ العملِ:

- 1 أُجهِّزُ الموادَّ والأدواتِ اللازمةَ للعملِ.
- 2 أضعُ زيتَ اللوزِ الحلوِ، ثمَّ أضيفُ ملعقةً كبيرةً منَ الشمعِ وربعَ كوبٍ منَ الماءِ المغليِّ أو ماءِ الوردِ.
- 3 أمزجُ الخليطَ جيداً، ثمَّ أسخنه في الميكروويفِ أو على النارِ لمدةِ (10) دقائق.

- 4 أضعُ المرطَّبَ في علبَةٍ زجاجيةٍ، ثمَّ أُلصِقُ بطاقةَ البيانِ على المُنتَجِ، وأحفظُه في مكانٍ باردٍ وجافٍ.
- 5 أنظِّفُ الأدواتَ التي استخدمتُها، وأعيدُها إلى مكانِها المخصَّصِ، وأتركُ مكانَ العملِ نظيفًا.
- 6 أغسِلُ يديَّ جيدًا بالماءِ والصابونِ بعدَ الانتهاءِ منَ العملِ من دونِ إسرَافٍ.



نشاط 3

أتعاونُ معَ أفرادِ مجموعتي على إعدادِ كريمٍ مرطَّبٍ للبشرةِ العاديةِ، أو الدهنيةِ، أو الحسَّاسةِ، بإشرافِ معلِّمي / معلِّمتي.

تحضيرُ مُزيلِ العرقِ الطبيعيِّ

تمرين 2

المعلوماتُ النظريةُ: يُستخدمُ مُزيلُ العرقِ لإزالةِ الروائحِ المُنبعثَةِ منَ الجسمِ، والناجمةِ عنِ البكتيريا تحتَ الإبطينِ أو القدمينِ، إذ يزدادُ التعرُّقُ عندَ ارتفاعِ درجةِ الحرارةِ، أو ممارسةِ التمارينِ الرياضيةِ، أو الإصابةِ بالمرضِ.

الموادُّ والأدواتُ: الشبَّةُ المطحونةُ (كبريتاتُ بوتاسِ الألمنيومِ)، بودرةُ الأطفالِ، المسكُ المطحونُ، النشا، الفازلينُ أو أيُّ نوعٍ منَ الكريماتِ المرطِّبةِ، ماءُ الوردِ (حسبَ الرغبةِ)، علبَةٌ صغيرةٌ، ملعقةٌ، وعاءٌ، مريولُ العملِ، قفازاتٌ.

متطلباتُ الصحةِ والسلامةِ العامَّةِ:

- ارتداءُ المريولِ والقفازاتِ قبلَ البدءِ بالعملِ.
- العملُ تحتَ إشرافِ معلِّمي / معلِّمتي.

خطوات العمل:

- 1 أُجهِّز الموادَّ والأدواتِ اللازمةَ للعملِ.
- 2 أضعُ في الوعاءِ ملعقةً متساويةً من الشبَّةِ المطحونةِ، وبودرةِ المسكِ، وبودرةِ الأطفالِ، والنشا.
أفكرُّ: لماذا يُضافُ النشا؟
- 3 أمزجُ المُكوِّناتِ الجافةَ جيِّداً (يُمكنُ استخدامها كما هيَ في علبَةٍ صغيرةٍ بعدَ الاستحمامِ).
- 4 أضيفُ ملعقةً من الفازلينِ أو المرطَّبِ إلى المُكوِّناتِ الجافةِ حتى يُصبحَ الخليطُ كريماً، وأضيفُ ملعقةً من ماءِ الوردِ. **أفكرُّ:** لماذا يُضافُ ماءُ الوردِ؟
- 5 أضعُ الخليطَ (مُزيلَ العرقِ) في علبَةٍ زجاجيةٍ، ثمَّ ألصقُ بطاقةَ البيانِ على المُنتجِ، وأحفظُه في مكانٍ باردٍ وجافٍ.
- 6 أنظفُ الأدواتَ التي استخدمتها، وأعيدها إلى مكانها المخصَّصِ، وأتركُ مكانَ العملِ نظيفاً.
- 7 أغسلُ يديَّ جيِّداً بالماءِ والصابونِ بعدَ الانتهاءِ من العملِ من دونِ إسرافٍ.





مُرطَّبُ الجِسمِ واليدينِ (لوشن)

المُرطَّبُ (اللوشن) مُستحضرٌ سائلٌ ذو قوامٍ خفيفٍ، يحتوي على مزيجٍ من المُكوّناتِ المُرطِّبةِ والمُغذّيةِ للبشرة. يُستخدمُ لترطيبِ البشرةِ وحمايتها من الجفافِ، ويُساعدُ على

معالجةِ مشكلاتِها، مثل: التصبُّغاتِ، والبُقعِ الداكنةِ. ويتكوّنُ المُرطَّبُ (اللوشن) من عدّةِ موادٍّ، هي:

- الماء: يُشكّلُ النسبةَ الأكبرَ من مُكوّناتِهِ.
 - المُطريّاتُ: مثلُ الزيوتِ النباتيةِ (كزيتِ اللوز).
 - المُرطِّباتُ: مثلُ الجليسرين.
 - مضاداتُ الأكسدة: مثلُ فيتامين E، والشاي الأخضر.
 - العطور: تُضافُ الروائحُ الطبيعيةُ أو الصناعيةُ لمنحِ اللوشنِ رائحةً جذابةً.
- أستخدمُ الرمزَ المجاورَ؛ لأشاهدَ مقطعًا مرئيًا (فيديو) أتعلّمُ عن طريقهِ خطواتِ عملِ مُرطَّبِ الجسمِ واليدينِ (لوشن).



الربطُ معِ الصحةِ



يُمكنُ العنايةُ بالبشرةِ والتقليلُ من مشكلاتِها باتباعِ مجموعةٍ من الحلولِ، منها:

- شُرْبُ الماءِ باستمرارٍ معِ إضافةِ شريحةٍ من الليمونِ إن أمكنَ ذلك.
- استخدامُ المُرطِّباتِ حسبَ نوعِ البشرةِ، أكثرَ من مرّةٍ يوميًا.
- تجفيفُ البشرةِ بلطفٍ، والابتعادُ عن فركِها.
- إدراجُ زيتِ الزيتونِ في النظامِ الغذائيِّ.
- تجنُّبُ استخدامِ الماءِ الساخنِ جدًّا عندَ الاستحمامِ.
- تجنُّبُ التعرُّضِ لأشعةِ الشمسِ في أوقاتِ الذروةِ صيفًا (من الساعةِ الحاديةِ عشرةِ وحتى الرابعةِ عصرًا).



1. **الفكرة الرئيسة:** أوضِّح أهمية موادِّ التجميل.

.....

2. **أكتب** المفهوم المناسب لكلِّ جملةٍ من الجمل الآتية:

أ- تشبه البشرة الجافة في صفاتها، وتميل إلى اللون الوردِيّ: (.....).

ب- تُصنَع من موادَّ طبيعيةٍ أو صناعيةٍ، وتوضَع على البشرة؛ وتساعد على الشعور بالانتعاش: (.....).

ج- المادة التي تُساعد على مزج الماء بالزيت: (.....).

د- يُستخدم مُزيل العرق لإزالة الروائح المُنبعثَة من الجسم، والناجِة عن: (.....).

3. **أفسِّر** كلاً ممَّا يأتي:

• عدم الإفراط في تنظيف البشرة الدهنية وغسلها.

.....

• يُضاف ماء الورد عند تحضير موادِّ التجميل.

.....

4. **أفكِّر:** كيفُ أساعدُ يوسفَ على إيجاد حلٍّ لمشكلة بشرته الدهنية؟

.....



التوجيه والإرشاد المهني:

تُعَدُّ صناعةُ مُستحضراتِ التجميلِ والعنايةِ بالبشرةِ يدويًّا فرصةً للحصولِ على دخلٍ ماديٍّ مُجزٍ، وبتكلفةٍ قليلةٍ، خاصَّةً عندَ إتقانِ صناعتِها. ومنَ الأمثلةِ على مُنتجاتِ منزليةٍ مُربحةٍ: كُراتُ الاستحمامِ الفوّارةِ (تُصنَعُ منَ صودا الخبزِ، والملحِ الإنجليزيِّ، ومُلوّنِ الطعامِ)، ومُقشّراتُ الجسمِ، والصابونُ، والعطورُ، وأقنعةُ الوجهِ، وبلسمُ الشعرِ، والمُرطّباتُ. تُسهِمُ هذهِ الصناعاتُ في توفيرِ فرصِ عملٍ جديدةٍ للشبابِ والشاباتِ وتقليلِ البطالةِ.

تخصُّصُ التجميلِ يُتيحُ للطلبةِ فُرصًا مهنيَّةً واعدةً، إذ تشملُ الوحداتُ الدراسيةُ مهاراتِ العنايةِ بالبشرةِ، والمكياجِ، وفنَّ الحنَّاءِ، والعنايةِ المُتقدِّمةِ بالأظفارِ، بالإضافةِ إلى مهاراتِ تدليكِ الجسمِ. ويركِّزُ التخصُّصُ على تطويرِ مهاراتِ ريادةِ الأعمالِ، بما يُتيحُ للطلبةِ مُستقبلاً اكتسابَ المهاراتِ اللازمةِ للعملِ في المهنِ التجميليةِ وإدارةِ المُنشآتِ والمراكزِ المُرتبطةِ بها.

مجالاتُ العملِ:

- مجالاتُ الشعرِ والجمالِ والعنايةِ بالبشرةِ والجلدِ.
- إدارةُ صالوناتِ الشعرِ.
- مُستحضراتُ التجميلِ.

مجالاتُ الدراسةِ:

- التجميلُ.
- مُستحضراتُ التجميلِ.

المسابقةُ المهنيةُ:

أشاركُ في المسابقةِ المدرسيةِ بأفضلِ مُنتجٍ يدويٍّ لموادِّ التجميلِ «HandMade».



الكهرباء

الصناعة⁹



تُعَدُّ طريقةُ توصيلِ أسلاكِ الكهرباءِ بشكلٍ صحيحٍ أمرًا بالغَ الأهمية؛ لضمانِ سلامةِ الأنظمةِ الكهربائيةِ في المنازلِ والمباني التجارية، وكفاءتها.



الفكرة العامة

قائمة الدروس:

الدرس (1): وصلاتُ نهاياتِ الأسلاكِ الكهربائية.

مشروعي:

أتعاونُ معَ مجموعةٍ منَ زملائي / زميلاتي، وبإشرافِ معلّمي / معلّمتي على عملِ وصلةٍ كهربائيةٍ لحبلِ زينةٍ يحتوي على أشكالٍ مختلفةٍ.



وصلاتُ نهاياتِ الأسلاكِ الكهربائيّةِ



أتهياً

أَتأمَلُ الصوَرَةَ الآتِيَةَ، ثُمَّ أَجِيبُ عَمَّا يَلِيهَا:



- ماذا أَسْأَلُ في الصوَرَةِ أعلاه؟
- لماذا حَدَثَتِ الشَّرَارَةُ الكَهْرَبَائِيَّةُ بَيْنَ الأَسْوَاقِ؟
- ما الَّذِي يُمْكِنُ أَنْ تَسَبَّبَهُ الشَّرَارَةُ؟

الفكرةُ الرَّئِيسَةُ

عندَ رِبْطِ سَلَكَيْنِ يَحْمَلانِ التِّيَّارَ الكَهْرَبَائِيَّ نَحْتَاجُ إِلَى وَصْلَةٍ آمِنَةٍ تَحْمِي الأَسْوَاقَ مِنَ التَّلْفِ، وَتَحْمِينَا مِنَ التَّعَرُّضِ لَصَدْمَةٍ كَهْرَبَائِيَّةٍ. إِذَا لَمْ تَكُنِ الوَصْلَةُ مُحْكَمَةً، فَقَدْ تَحْدُثُ شَرَارَةٌ كَهْرَبَائِيَّةٌ وَتَسَبَّبُ حَرِيقًا.

ماذا سَأَتَعَلَّمُ؟

كيفيةُ تَوْصِيلِ الأَسْوَاقِ الكَهْرَبَائِيَّةِ بِشَكْلِ صَحِيحٍ.
تَنْفِيزُ طَرِيقَةِ تَوْصِيلِ قِطْعَةٍ كَهْرَبَائِيَّةٍ بِأَمَانٍ.

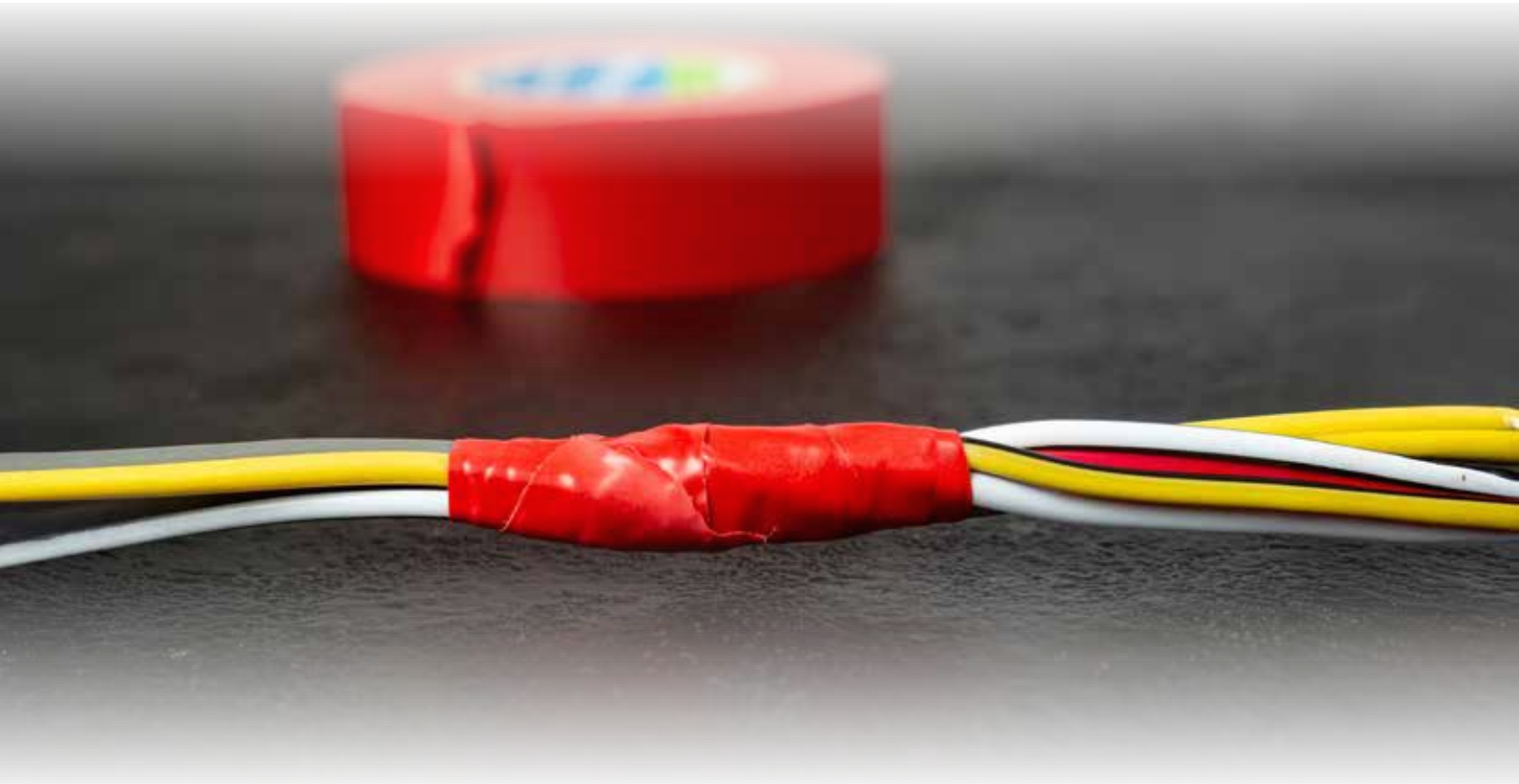
المفاهيمُ والمصطلحاتُ

الوصلاتُ الكَهْرَبَائِيَّةُ
Wire Connectors
وصلاتُ الأَسْوَاقِ المُلتَوِيَّةِ
Twist-on Connectors
وصلاتُ الأَسْوَاقِ المُجَنَّحَةِ
Winged wire Connectors
وصلاتُ الأَسْوَاقِ المَدْفُوعَةِ
Push-in Wire Connectors

القيمُ والاتجاهاتُ

الدَّقَّةُ، التَّخْطِيطُ، المَلَاءَمَةُ، مِرَاعَاةُ الأَمْنِ وَالسَّلَامَةِ.

أتأمل الصورة الآتية، ثم أجيب عما يليها:

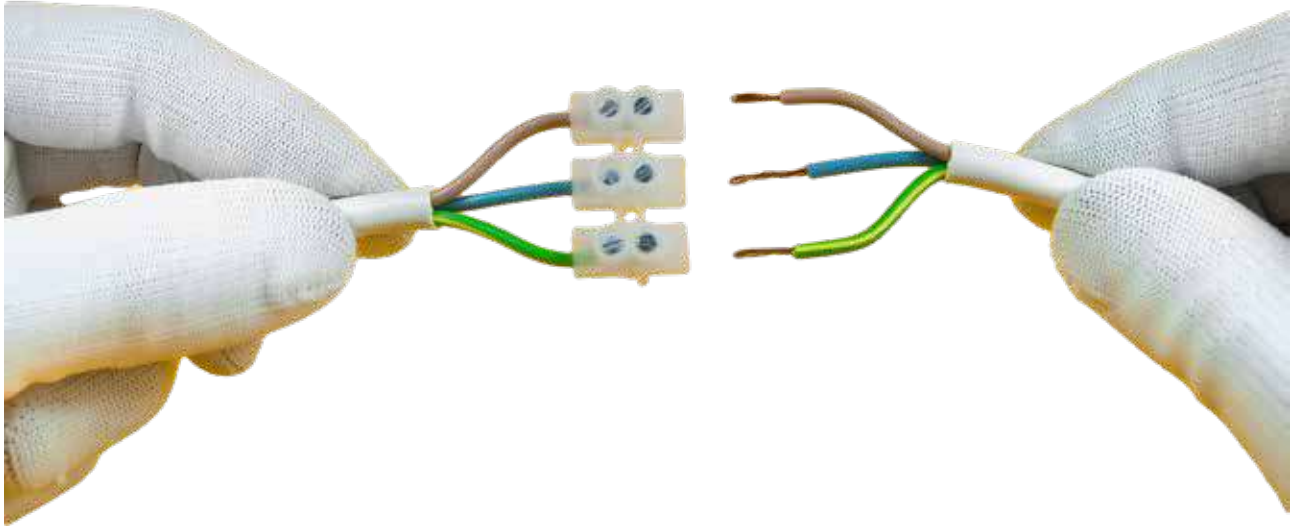


● هل تصلح هذه الوصلة للأجهزة الدقيقة؟

● هل يمكنها تحمّل تيارات كهربائية عالية؟

● هل تناسب هذه الوصلة جميع الظروف البيئية؟

أستنتج: لا يُنصح باستخدام الشريط البلاستيكي اللاصق (التب) في كثير من الوصلات؛ لأنّ هذا النوع من التوصيل قد لا يكون آمناً ولا يتحمّل الضغط الكهربائيّ العالي.



تُستخدم الوصلات الكهربائية لتثبيت الأسلاك وربط بعضها ببعض بأمان. يمكن أن تساعد هذه الوصلات في منع الصدمات الكهربائية والتأكد من أن الأسلاك موصولة بإحكام دون حدوث شرارة. من المهم اختيار الوصلة المناسبة من حيث الأمان والجودة؛ لضمان عمل الأجهزة الكهربائية بكفاءة.

أنواع الوصلات الكهربائية

1 وصلات الأسلاك الملتوية



تُستخدم بصورة أساسية في المنازل، وتعتمد على لفّ الأسلاك معاً وتثبيتها داخل موصل بلاستيكي.

2 وصلات الأسلاك المُجنَّحة

تحتوي على أجنحة خارجية تسهل تثبيت الأسلاك، وتقلل من الجهد أثناء التركيب، خاصةً عند التعامل مع عدد كبير من التوصيلات.



3 وصلات الأسلاك المدفوعة



وصلة سهلة الاستخدام تُدخل الأسلاك مباشرةً داخلها، وتحتوي على فتحة فحصٍ للتأكد من صحة التوصيل. ويمكن التأكد من التوصيل بصرياً عن طريق غلافٍ يسمح بذلك.

معلومة

ينبغي دائماً التحقق من الجهد والتيار المناسبين للوصلة المستخدمة، والتأكد من أن الأسلاك نظيفة ومستقيمة قبل التوصيل.

تحقق

أحدّد أنواع وصلات الأسلاك الكهربائية، وأبين استخدام كل نوع.

ربط سلكين باستخدام وصلة الأسلاك الملتوية

1 تمرين

المواد والأدوات: سلكان قياس نصف ملم طول كل منهما 10 سم، قطاع أسلاك أو عرّاية أسلاك، موصل من نوع موصل الأسلاك الملتوية.

مُتطلبات الصحة والسلامة العامة: تعرية الأسلاك بهدوء وبحركة بعيدة عن منطقة البطن.

خطوات العمل:

- 1 أُعري السلكين بمسافة مناسبة.
- 2 أَلف السلكين معاً لمسافة 3 سم تقريباً.
- 3 أدخل الرأس الملفوف داخل الموصل الملتوي.
- 4 أمسك بالأسلاك، وألف الموصل في نفس اتجاه لف الأسلاك حتى يثبت.



تحتوي معظم الأجهزة الكهربائية على قابس (فيش) جاهز يختلف من جهاز لآخر، مما يسهل عملية التوصيل بالكهرباء، ويمنع حدوث أخطاء قد تتسبب في تلف الجهاز أو حدوث مشكلات كهربائية.



للتأكد من سلامة التوصيلات الكهربائية، يجب فحصها بشكلٍ دوريٍّ والتأكد من عدم وجود أسلاكٍ عاريةٍ أو تالفةٍ أو متهاكّةٍ، وينبغي تجنب توصيل عددٍ كبيرٍ من الأجهزة الكهربائية في مقبسٍ واحدٍ؛ كي لا يحدث ارتفاعٌ في الحرارة يؤدي إلى حريقٍ.



1. الأفكار الرئيسة: ما أنواع الوصلات الكهربائية؟
2. الاستنتاج: لماذا لا تصلح جميع الوصلات الكهربائية لجميع الاستخدامات؟
3. التفسير: لماذا يجب اختيار الوصلة المناسبة قبل العمل؟ وما فائدتها؟
4. التفكير الناقد: لماذا تحدث أحياناً شرارة كهربائية عند توصيل القابس الكهربائي؟



التوجيه والإرشاد المهني:

تعدُّ مهنة فنيِّ الكهرباء من المهنِ الرائجة، ويمكنُ التخصصُ في مجالاتٍ متعدّدة، مثل: فنيِّ تمديداتٍ كهربائيةٍ والأجهزة الكهربائية الكبيرة، أو فنيِّ مُختصِّ في تصميم الأنظمة الصناعية وصيانتها بالتعاون مع تقنيين آخرين،

إضافةً إلى تأمين الكهرباء للمباني، والعمل في مجال الطيران وغيرها من القطاعات.

تخصُّص الهندسة يميّز بتأهيل الطلبة لاكتساب المهارات التي تحتاج إليها القطاعات الهندسية المختلفة في المصانع والشركات. ويركّز التخصص على تطوير المهارات الأساسية في التصميم والتحليل، بالإضافة إلى إكساب الطلبة مهارات الاتصال والتواصل والتقديم والتعبير عن الذات، ممّا يزيد من فرص الحصول على الوظائف المستقبلية. وبعد إنهاء السنة الأولى (المستوى الثاني)، يختار الطلبة في المستوى التالي أحد الفروع: الميكانيك، الكهرباء العامّة، تكنولوجيا السيارات.

مجالات العمل:

- المصانع والشركات والمشاريع الناشئة والصغيرة.
- الإلكترونيات والاتصالات والكهرباء.
- الميكانيك والطيران وصناعة الأجهزة والآلات.
- الصيانة والتكييف والتبريد.

مجالات الدراسة:

- الأتمتة وهندسة التحكم.
- الهندسة الكهربائية والإلكترونية.
- هندسة الميكاترونيكس.
- هندسة النظم الحاسوبية.
- هندسة التصنيع والهندسة الميكانيكية.
- هندسة العمليات والسكك الحديدية.

المسابقة المهنية:

أشارك في لجنة يشكّلها معلّمي / معلّمتي داخل الصف لتقييم المشاريع، واختيار أفضل مجموعة نفّذت التوصيل الكهربائي بشكل آمن وجميل.

