

# التربية المهنية

الجزء الأول

الصف الرابع

٤



التربية المهنية

الجزء الأول

الصف الرابع

٢٠١٩/هـ



ISBN: 978-9957-84-573-5





إدارة المناهج والكتب المدرسية

# التربية المهنية

## الجزء الأول

## الصف الرابع

الناشر

وزارة التربية والتعليم

إدارة المناهج والكتب المدرسية

يسر إدارة المناهج والكتب المدرسية استقبال آرائكم وملحوظاتكم على هذا الكتاب على العناوين الآتية:

هاتف: ٥-٨ / ٤٦١٧٣٠٤، فاكس ٤٦٣٧٥٦٩، ص.ب: ١٩٣٠، الرمز البريدي: ١١١٨

أو بوساطة البريد الإلكتروني: [VocSubject.Division@moe.gov.jo](mailto:VocSubject.Division@moe.gov.jo)

قرّرت وزارة التربية والتعليم تدريس هذا الكتاب في مدارس المملكة الأردنية الهاشمية جميعها، بناءً على قرار مجلس التربية والتعليم رقم (٢٠١٥/٤٤)، تاريخ ٢٠/٥/٢٠١٥م، بدءاً من العام الدراسي ٢٠١٥م/٢٠١٦م.

## حقوق الطبع جميعها محفوظة لوزارة التربية والتعليم عمّان - الأردن/ ص - ب : ١٩٣٠

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية  
(٢٠١٥ /٥/١٩٧٢)  
ISBN:978 - 9957 - 84 - 573 - 5

أشرف على تأليف هذا الكتاب كلٌّ من:

د. هشام إبراهيم الدعجة (رئيساً) د. أحمد عيسى الطويسى  
د. مفضي محمد المومني م. موسى محمد الوالي  
أ. خضر إبراهيم العساف أ. غسان فوزان الحايك  
د. زبيدة حسن أبو شويمة (مقرراً)

وقام بتأليفه كلٌّ من:

صلاح حمدان بني إسماعيل عائشة أحمد الجهالين  
م. شافع عاهد المساعدة فادية بسام الرواشدة

التحرير العلمي : د. زبيدة حسن أبو شويمة

التصميم : زياد عدنان مهيار التحرير اللغوي : نضال أحمد موسى  
التحرير الفني : نرمين داود العزة الرسم : أحمد إبراهيم صبيح  
التصوير : أديب أحمد عطوان الإنتاج : د. عبدالرحمن سليمان أبو صعليك

دقق الطباعة : م. مفلح حسين عيال سلمان وراجعتها : د. زبيدة حسن أبو شويمة

٢٠١٥م / ١٤٣٦هـ

٢٠١٦ - ٢٠١٩م

الطبعة الأولى  
أعيدت طباعته

# قائمة المحتويات

الصفحة

الموضوع

٦

الوحدة الأولى: الصحة والتغذية

٨

الدرس الأول: الوجبات الغذائية اليومية

١٢

الدرس الثاني: العادات الصحية

٢٠

الوحدة الثانية: الأخشاب

٢٢

الدرس الأول: أنواع الأخشاب

٢٤

الدرس الثاني: المشغولات الخشبية

٣٠

الوحدة الثالثة: العناية بالمظهر الشخصي

٣٢

الدرس الأول: المواد والأدوات المستخدمة في العناية بالمظهر الشخصي

٣٥

الدرس الثاني: استخدام مواد العناية بالمظهر الشخصي وأدواتها

٤٤

الوحدة الرابعة: التسوق

٤٦

الدرس الأول: التسوق ومهارة الشراء

٥٤

الوحدة الخامسة: الخضراوات

٥٦

الدرس الأول: الخضراوات وقيمتها الغذائية

٦٦

الوحدة السادسة: الطعام والشراب

٦٨

الدرس الأول: خدمة الطعام والشراب

٨٢

الوحدة السابعة: العناية بنظافة المنزل

٨٤

الدرس الأول: المواد والأدوات المستخدمة في تنظيف المنزل

٨٩

الدرس الثاني: طرق تنظيف المنزل





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# الصِّحَّةُ وَالتَّغْدِيَةُ

## الْوَحْدَةُ الْأُولَى

﴿ قَالَ تَعَالَى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾  
(سُورَةُ الْبَقَرَةِ، الْآيَةُ ١٧٢)



- هَلْ يَسْتَطِيعُ الْإِنْسَانُ الْعَيْشَ مِنْ دُونِ غِذَاءٍ؟
- مَا فَائِدَةُ الْغِذَاءِ لِأَجْسَامِنَا؟

صَحَّتْنَا هِيَ ثَرَوْتْنَا، وَمُؤَثِّرٌ لِنَشَاطِنَا وَنَمَاءِ فِكْرِنَا، وَهُوَ مَا يُحْتَمُّ عَلَيْنَا اتِّبَاعَ نِظَامِ غِذَائِيٍّ صِحِّيٍّ مُتَوَازِنٍ؛ فَالْصَّحَّةُ هِيَ أَحَدُ أَهَمِّ الْعَوَامِلِ الَّتِي تَكْفُلُ لِلْمَرْءِ حَيَاةً مُتَكَامِلَةً وَسَعِيدَةً. وَلَمَّا كَانَ الْفَرْدُ مَسْئُولًا عَنِ تَغْذِيَةِ نَفْسِهِ فِي مُعْظَمِ أَطْوَارِ حَيَاتِهِ، فَإِنَّ عَلَيْهِ اخْتِيَارَ الْغِذَاءِ الْمُنَاسِبِ الَّذِي يُوفِّرُ لِلْجِسْمِ حَاجَتَهُ مِنَ الطَّاقَةِ وَالْعُنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ الْأَسَاسِيَّةِ عَلَى نَحْوِ مُتَوَازِنٍ، وَمُمَارَسَةِ بَعْضِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ.

### يُتَوَقَّعُ مِنْكَ بَعْدَ دِرَاسَةِ هَذِهِ الْوَحْدَةِ أَنْ:

- تَتَعَرَّفَ أَهْمِيَّةَ الْوَجَبَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الْيَوْمِيَّةِ لِجِسْمِ الْإِنْسَانِ.
- تُعَدِّ أَنْتَ وَزُمَلَاؤُكَ وَجِبَةَ فُطُورٍ صِحِّيَّةً.
- تَتَنَاوَلُ وَجِبَةَ الطَّعَامِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.
- تَحْرِصَ عَلَى تَنَاوُلِ الْوَجَبَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الْيَوْمِيَّةِ جَمِيعِهَا، خَاصَّةً وَجِبَةَ الْفُطُورِ.
- تَحْرِصَ عَلَى مُمَارَسَةِ الْعَادَاتِ الصَّحِيَّةِ وَالسَّلِيمَةِ.
- تَتَجَنَّبَ تَنَاوُلَ الْأَطْعَمَةِ الْمَكْشُوفَةِ.





يُعَدُّ تَنَاوُلُ الْوَجَبَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الصَّحِيَّةِ الْمُتَوَازِنَةِ أَحَدَ الْعَوَامِلِ الرَّئِيسَةِ لِبِنَاءِ الْجِسْمِ، وَالْوَقَايَةِ مِنْ سَوْءِ التَّغْدِيَةِ. وَتَكْمُنُ أَهْمِيَّةُ الْوَجَبَاتِ الْغِذَائِيَّةِ فِي مَنَعِ الْجُوعِ وَالتَّعَبِ، وَتَزْوِيدِ الْجِسْمِ بِالطَّاقَةِ وَالنَّشَاطِ، وَمُسَاعَدَةِ أَجْهَازِهِ عَلَى الْعَمَلِ بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ فَاعِلَةٍ.

### النَّشَاطُ (١-١) الْوَجَبَاتُ الْغِذَائِيَّةُ الْيَوْمِيَّةُ وَأَهْمِيَّتُهَا

تَأْمَلِ الصُّورَ فِي الشَّكْلِ (١-١)؛ لِتَتَعَرَّفَ بَعْضَ مَكُونَاتِ الْوَجَبَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الْيَوْمِيَّةِ، ثُمَّ نَاقِشْ زُمَلَاءَكَ فِي أَهْمِيَّتِهَا لِلْجِسْمِ:



(أ) وَجَبَةُ الْفُطُورِ.



(ب) وَجَبَةُ الْغَدَاءِ.



(ج) وَجِبَةُ الْعِشَاءِ.



(د) أَغْذِيَّةٌ يُمَكِّنُ تَنَاوُلَهَا بَيْنَ  
الْوَجَبَاتِ.

الشُّكْلُ (١-١): مَكُونَاتُ الْوَجَبَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الْيَوْمِيَّةِ.

- **فَوَائِدُ الْأَطْعَمَةِ الرَّئِيسَةِ لِلْجِسْمِ**  
يَتَنَاوَلُ الْإِنْسَانُ الْكَثِيرَ مِنَ الْأَطْعَمَةِ الْمُتَنَوِّعَةِ وَلِهَذَا الْأَطْعَمَةُ فَوَائِدُ رَئِيسَةٌ  
تَتَمَثَّلُ فِي الْآتِي:

### فَوَائِدُ الْأَطْعَمَةِ الرَّئِيسَةِ لِلْجِسْمِ

وَقَايَةُ الْجِسْمِ مِنَ الْأَمْرَاضِ،  
مِثْلُ الْفَوَاكِهِ.

مَدُّ الْجِسْمِ بِالطَّاقَةِ، مِثْلُ  
الرَّزِيِّتِ.

مُسَاعَدَةُ الْجِسْمِ عَلَى النُّمُوِّ  
وَالْبِنَاءِ مِثْلَ الْحَلِيبِ

الشُّكْلُ (١-٢): فَوَائِدُ الْأَطْعَمَةِ الرَّئِيسَةِ لِلْجِسْمِ.

## الأطعمة وفوائدها الرئيسية للجسم



## النشاط (٢-١)

تأمل الصور في الشكل (٢-١)، ثم صل بخط بين الأطعمة وفوائدها الرئيسية للجسم:



- وقاية الجسم من الأمراض.



- مدد الجسم بالطاقة.



- مساعدة الجسم على النمو والبناء.

الشكل (٣-١): الأطعمة وفوائدها للجسم.

## النشاط (٣-١) تصنيف الأطعمة وفوائدها الرئيسية للجسم



صنّف الأطعمة الآتية في مجموعات، حسب فائدتها الرئيسية للجسم، ثم ضعها في الوعاء المناسب: دجاج، سمك، زبدة، حمّص، فول، عدس، حليب، موز، تفاح، خبز، أرز، بندورة:



(ب) أطعمة تُساعدُ الجِسمَ  
على التَّموُّ والبناء.



(أ) أطعمة تُمدُّ الجِسمَ بالطَّاقة.



(ج) أطعمة تقي الجِسمَ من  
الأمراض.

الشكل (١-٤): تصنيف الأطعمة وفوائدها الرئيسية للجسم.



يُعَدُّ الذَّهَابُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ مَشِيًّا عَلَى الْأَقْدَامِ بَعْدَ تَنَاوُلِ وَجْبَةِ الْفُطُورِ (إِذَا كَانَ ذَلِكَ مُمَكِّنًا)، وَكَذَلِكَ مُمَارَسَةُ الرِّيَاضَةِ بِانْتِظَامٍ مِنَ الْعَادَاتِ الصَّحِيَّةِ الْجَيِّدَةِ الَّتِي يَجِبُ الْإِلْتِزَامُ بِهَا؛ لِأَنَّهَا تُحَافِظُ عَلَى صِحَّةِ الْجِسْمِ وَلِيَاقَتِهِ. كَيْفَ تُعَدُّ وَجْبَةُ فُطُورٍ صَحِيَّةً؟ لِلْإِجَابَةِ عَنْ هَذَا السُّؤَالِ، نَفِّذِ التَّمْرِينَ (١-١).

### التَّمْرِينُ (١-١) تَرْتِيبُ الْمَائِدَةِ لِتَنَاوُلِ وَجْبَةِ الْفُطُورِ

#### النَّتَاجُ التَّعْلِيمِيُّ

- يُرْتَّبُ الطَّالِبُ وَزُمَلَاؤُهُ مَائِدَةَ الطَّعَامِ.
- يُعَدُّ الطَّالِبُ وَزُمَلَاؤُهُ وَجْبَةَ فُطُورٍ صَحِيَّةً.

#### المَعْلُومَاتُ النَّظَرِيَّةُ

وَجْبَةُ الْفُطُورِ مِنَ الْوَجَبَاتِ الضَّرُورِيَّةِ لِلْإِنْسَانِ؛ إِذْ إِنَّهُ يَحْتَاجُ إِلَى كَمِّيَّاتٍ مِنَ الطَّعَامِ بَعْدَ فِتْرَةِ نَوْمٍ طَوِيلَةٍ، تَمُدُّ جِسْمَهُ بِالْعُنَاصِرِ اللَّازِمَةِ لِإِنْتِاجِ الطَّاقَةِ الَّتِي تُمَكِّنُهُ مِنْ أَدَاءِ أَنْشِطَتِهِ الْيَوْمِيَّةِ، عَلِمًا بِأَنَّ إِهْمَالَ هَذِهِ الْوَجْبَةِ يُؤَثِّرُ سَلْبًا فِي النِّشَاطِ الْجَسَدِيِّ وَالذَّهْنِيِّ لِلْفَرْدِ، وَأَنَّ تَرْتِيبَ مَائِدَةِ الطَّعَامِ قَبْلَ تَنَاوُلِ الْوَجْبَةِ يُعَدُّ أَمْرًا ضَرُورِيًّا.

#### المَوَادُّ وَالْأَدَوَاتُ وَالتَّجْهِيزَاتُ اللَّازِمَةُ

- ١ - أَطْعَمَةٌ مُتَنَوِّعَةٌ (حَلِيبٌ، جُبْنَةٌ، لَبَنَةٌ، بَيْضٌ، حِمَّصٌ، بَنْدُورَةٌ، خِيَارٌ، خُبْزٌ، زَيْتُونٌ، زَيْتُ زَيْتُونٍ، زَعْتَرٌ).
- ٢ - مَاءٌ، وَصَابُونٌ. ٣ - شَرَاشِفٌ. ٤ - صُحُونٌ مُتَنَوِّعَةٌ.
- ٥ - مَلَاعِقُ. ٦ - أَكْوَابٌ. ٧ - كِرَاسِيٌّ، وَطَاوِلَاتٌ عَمَلٌ.

الصُّورُ التَّوْضِيحِيَّةُ	خُطواتُ العَمَلِ	الرَّقْمُ
	<p>١ راعِ مُتَطَلِّباتِ الصِّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ العَامَّةِ، مِثْل: ارْتِدَاءِ القُفَّازَيْنِ، وَلباسِ العَمَلِ.</p>	<p>١</p>
	<p>٢ نَظِّفْ يَدَيْكَ جَيِّدًا بِالماءِ وَالصَّابونِ قَبْلَ بَدءِ العَمَلِ، دونِ الإسرافِ في الماءِ.</p>	<p>٢</p>
	<p>٣ امسحِ الطَّاولَةَ، وَنَظِّفْها بِفوطَةٍ التَّنْظِيفِ.</p>	<p>٣</p>
	<p>٤ افْرِشِ الشَّرْشَفَ عَلى الطَّاولَةِ، أَوْ عَلى الأَرْضِ.</p>	<p>٤</p>
	<p>٥ ضَعِ الأَدواتِ وَالمُعَدَّاتِ اللّازِمَةَ عَلى الطَّاولَةِ، أَوْ عَلى الأَرْضِ. ٦ رَتِّبِ الأَدواتِ (بَعْدَ تَنْظِيفِها) وَأَصْنافِ الطَّعامِ عَلى الطَّاولَةِ بِصُورَةٍ مُناسِبَةٍ.</p>	<p>٥ ٦</p>

الرَّقْمُ	خُطُواتُ العَمَلِ	الصُّورُ التَّوْضِيحِيَّةُ
٧	احْرِصْ عَلَى التَّنَوُّعِ فِي الْأَصْنَافِ الْمُوجُودَةِ عَلَى الطَّائِلَةِ بِحَيْثُ تَكُونُ صِحِّيَّةً.	
٨	ادْعِ الحُضُورَ إِلَى تَنَاوُلِ الطَّعامِ.	
٩	نَظِّفِ المَائِدَةَ، ثُمَّ اَعِدِ الأَدَوَاتِ إِلَى أَمَكَّتِيهَا فِي المَطْبَخِ، وَاتْرِكِ المَكَانَ نَظِيفًا.	
١٠	اغْسِلِ يَدَيْكَ جَيِّدًا بِالماءِ وَالصَّابُونِ بَعْدَ الإِنْتِهَاءِ مِنَ العَمَلِ، دُونَ الإِسْرَافِ فِي المَاءِ.	

**مَلْحُوظَةٌ:** يُمَكِّنُ تَنَاوُلُ وَجْبَةِ الفُطُورِ عَلَى الأَرْضِ؛ بِوَضْعِ مِفْرَشٍ، وَتَرْتِيبِ الأَطْعَمَةِ عَلَيْهِ فِي حَالِ عَدَمِ وُجُودِ طَائِلَةٍ.

### تَمْرِينٌ عَمَلِيٌّ

– حَضْرَ أَنْتَ وَزُمَلَاؤُكَ وَجِبَةَ فُطُورٍ، كَمَا فِي التَّمْرِينِ السَّابِقِ، بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِكَ.

### النَّشَاطُ (١-٤) مَهَارَاتُ الرِّيَادَةِ (التَّخْطِيطُ المُنَظَّمُ)

بادِرْ أَنْتَ وَزُمَلَاؤُكَ إِلَى التَّخْطِيطِ لِإِعْدَادِ وَجِبَةِ فُطُورٍ وَتَنْظِيمِهَا، وَتَرْتِيبِ المَوَادِّ الغِذَائِيَّةِ، وَالأَدَوَاتِ عَلَى المَائِدَةِ، ثُمَّ تَنَاوَلُوا الطَّعامَ بِأَدَبٍ، بِإِشْرَافِ المُعَلِّمِ.



صِلْ بِخَطِّ بَيْنَ الْعِبَارَةِ وَالصُّورَةِ الدَّالَّةِ عَلَى الْعَادَةِ الصَّحِيَّةِ السَّلِيمَةِ فِي مَا يَأْتِي:



– أمارسُ الرِّياضَةَ كُلَّ يَوْمٍ.



– أَتناوَلُ الحَلْوَيَاتِ بِاعتِدالٍ.



– أنظفُ أسنانيَّ بَعْدَ كُلِّ وَجَبَةِ طَعَامٍ؛ لِلتَّخَلُّصِ مِنْ بَقَايَا الطَّعامِ المَوْجُودَةِ بَيْنَ الأَسنانِ.



– أَجِلسُ جِلْسَةً صَحِيحَةً فِي أَثناءِ تَنَاوُلِي الطَّعامِ.



– أَشْرَبُ الحَلِيبَ يَوْمِيًّا؛ فَهُوَ ضَرُورِيٌّ لِنُموِّ العِظامِ والأَسنانِ.



## النشاط (٦-١) الأَطعمَةُ المَكشوفَةُ

تأمّل الشّكل (١-٥)، ثمّ تحدّث إلى زملائك عن خُطورةِ شراءِ الأَطعمَةِ المَكشوفَةِ، بإشرافِ المُعلِّمِ.



الشّكل (١-٥): بعضُ الأَطعمَةِ المَكشوفَةِ.

## مهاراتُ الرّيادةِ (حلُّ المُشكلاتِ)

فكّر أنتَ وفريقُ مجموعتِكَ بإشرافِ المُعلِّمِ في طرائقٍ مُناسبَةٍ لِلمُحدِّدِ من ظاهِرةِ انتشارِ بائعي الأَطعمَةِ المَكشوفَةِ؛ حفاظًا على سَلامتِكَ وسَلامَةِ الآخَرينَ.

## قُضيَّةٌ لِلمُناقِشةِ

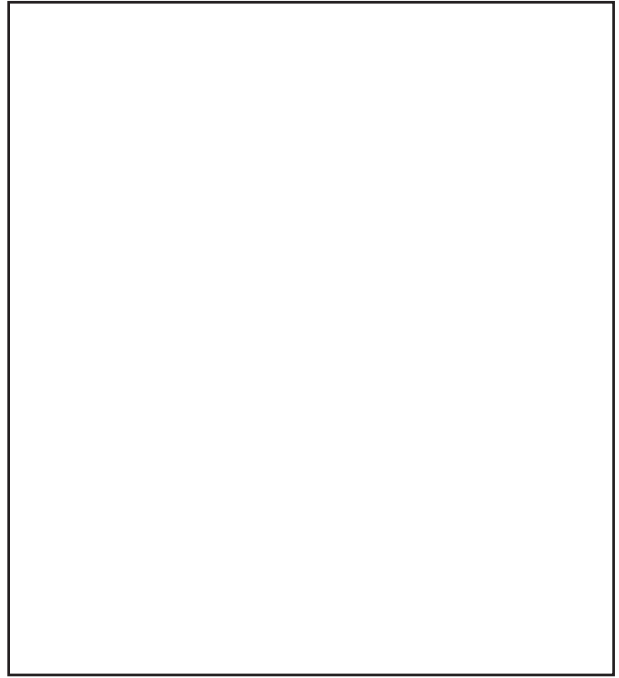
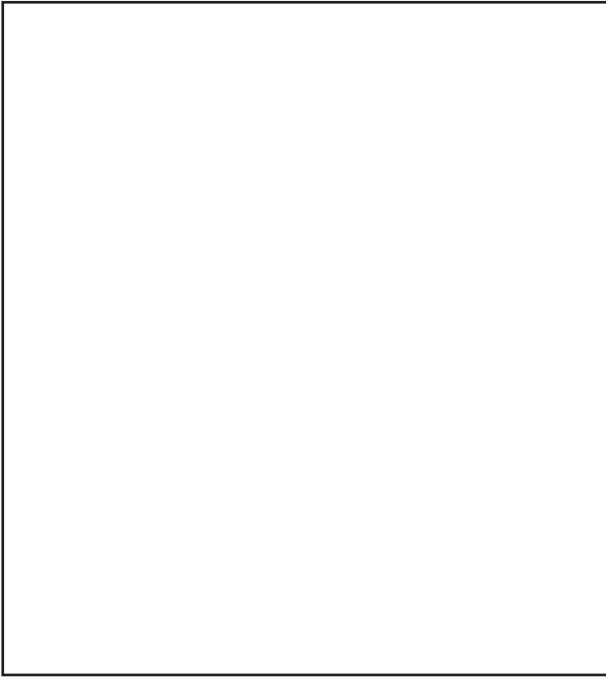
تعدُّ وَجبةُ الفُطورِ مِنَ الوَجباتِ الأساسِيَّةِ لِكُلِّ فرْدٍ. ناقِشْ زملائَكَ في المُشكلاتِ الصّحيَّةِ الَّتِي قد تُعانِيها نَتيجةَ عَدَمِ تناوُلِكَ هَذِهِ الوَجبةِ.

## صُورٌ لِأَطْعِمَةِ مَكْشُوفَةٍ



## النَّشَاطُ (٧-١)

اجْمَعِ صُورًا لِأَطْعِمَةِ مَكْشُوفَةٍ، ثُمَّ أَلْصِقْهَا فِي الْمُرَبَّعَاتِ التَّالِيَةِ، وَاكْتُبْ أَسْفَلَ كُلِّ مِنْهَا عِبَارَةً تُحَذِّرُ مِنْ تَنَاوُلِ الْأَطْعِمَةِ الْمَكْشُوفَةِ، ثُمَّ نَاقِشْهَا مَعَ الزُّمَلَاءِ فِي الصَّفِّ، بِإِشْرَافِ الْمُعَلِّمِ.



## قَضِيَّةٌ لِلْمُنَاقِشَةِ

يَجْهَلُ الْأَفْرَادُ غَالِبًا آدَابَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ فَيُضْذِرُونَ مَثَلًا أَصْوَاتًا غَيْرَ مُنَاسِبَةٍ فِي أَثْنَاءِ الْمَضْغِ مِمَّا يُزْعِجُ الْآخَرِينَ؛ لِذَا يَجِبُ مُرَاعَاةُ آدَابِ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ. نَاقِشْ هَذِهِ الْآدَابَ مَعَ زُمَّائِكَ بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِكَ.

## أَسْئَلَةُ الْوَحْدَةِ

١ - املأ الفراغ بالكلمة المناسبة في ما يأتي:

أ - أتناول وجبة \_\_\_\_\_ قبل ذهابي إلى المدرسة.

ب - أتناول وجبة \_\_\_\_\_ بعد عودتي من المدرسة.

ج - أتناول وجبة \_\_\_\_\_ في المساء.

د - أتناول أغذية \_\_\_\_\_ بين الوجبات.

٢ - ارسم دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي:

(١) الغذاء الرئيس الذي يقي جسم الإنسان من الأمراض، هو:

أ - الزبدة. ب - اللحم. ج - الخضراوات والفواكه.

(٢) من الأغذية الرئيسة التي تساعد الجسم على النمو والبناء:

أ - البيض والحليب. ب - الخضراوات. ج - الفواكه.

(٣) الغذاء الرئيس الذي يمد الجسم بالطاقة، هو:

أ - الزيت. ب - الخضراوات. ج - الفواكه.

(٤) من الأغذية التي يتناولها الإنسان في وجبة الفطور:

أ - الأرز. ب - البيض. ج - الحلويات.

(٥) من المشروبات التي تساعد على نمو العظام والأسنان:

أ - المشروبات الغازية. ب - الحليب. ج - الشاي.

٣ - ما أهميّة تنظيف الأسنان بعد كل وجبة طعام؟

٤ - اذكر ثلاثة أسباب تمنعك من تناول الأطعمة المكشوفة.

٥ - اذكر ثلاث فوائد رئيسة للوجبات الغذائية.



## التقويم الذاتي

ضع إشارة (✓) في المكان المناسب من الجدول.  
يُمكنني بعد دراسة هذه الوحدة أن:

الرقم	مؤشر الأداء	بشكل		
		ممتاز	جيد جدًا	جيد
١	أوضح أهمية الوجبات الغذائية.			
٢	أتناول الوجبات الغذائية بصورة منتظمة.			
٣	أنظف أسناني بعد كل وجبة طعام.			
٤	أشرب الحليب يوميًا.			
٥	أقلل من تناول الحلويات.			
٦	أعدّ وجبة فطور صحيّة.			
٧	أتناول وجبة طعام على نحو صحيح.			
٨	أحدّد فوائد الأطعمة المختلفة للجسم.			
٩	أرتّب الأدوات والمعدات على الطاولة بصورة جاذبة.			
١٠	أنظف الطاولة تنظيفًا صحيحًا.			
١١	أتجنب شراء الأطعمة المكشوفة.			
١٢	أراعي الدقة في العمل.			



- ماذا تُشاهدُ في الصُّورة؟
- كيفَ نَسْتفيدُ مِنَ الأَخشابِ في حَيَاتِنَا؟



لِلأُخْشَابِ اسْتِخْدَامَاتٌ كَثِيرَةٌ فِي حَيَاتِنَا، مِثْلُ: صِنَاعَةِ  
الْأَثَاثِ، وَالْمَطْبَإِخِ، وَالْأَبْوَابِ. وَنَظْرًا إِلَى تَوَافُرِ الْأُخْشَابِ،  
وَسُهُولَةِ تَشْكِيلِهَا، وَتَمَيُّزِهَا عَنِ بَقِيَّةِ الْمَوَادِّ بِقُوَّةِ تَحْمَلِ  
كَبِيرَةٍ، وَمَنْظَرِ جَمَالِيٍّ أَخَاذٍ؛ فَقَدْ حَرَّصَ الْإِنْسَانُ مُنْذُ فَجْرِ  
التَّارِيخِ عَلَى اسْتِخْدَامِهَا فِي صِنَاعَةِ الْكَثِيرِ مِمَّا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ.  
سَتَتَعَرَّفُ فِي هَذِهِ الْوَحْدَةِ أَنْوَاعَ الْأُخْشَابِ، وَاسْتِخْدَامَاتِ  
كُلِّ نَوْعٍ مِنْهَا.

### يُتَوَقَّعُ مِنْكَ بَعْدَ دِرَاسَةِ هَذِهِ الْوَحْدَةِ أَنْ:

- تَتَعَرَّفُ أَنْوَاعَ الْأُخْشَابِ.
- تَتَعَرَّفُ بَعْضَ أَنْوَاعِ الْأُخْشَابِ الطَّبِيعِيَّةِ وَالْمُصَنَّعَةِ.
- تَجْمَعُ بَيْنَ قِطْعَتَيْنِ مِنَ الْخَشَبِ بِاسْتِخْدَامِ الْغِرَاءِ.
- تَسْتَخْدِمُ الْأُخْشَابَ فِي عَمَلِ إِطَارِ لِلْوَحْدَةِ تَعْلِيمِيَّةٍ فِي غُرْفَةِ  
الصَّفِّ.
- تَعِيْ أَهْمِيَّةَ عَمَلِ صِيَانَةِ بَسِيْطَةِ دَوْرِيَّةٍ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الْأَثَاثِ  
الْخَشْبِيِّ.



يُعَدُّ الخَشَبُ مِنْ أَكْثَرِ المَوَادِّ الخَامِ شُيوعًا وَاسْتِعْمَالًا فِي مَنَاحِي الحَيَاةِ، فَكثِيرًا مَا نَسْأَلُ عَنِ نَوْعِ الخَشَبِ، وَعَنْ مَصْدَرِهِ وَجَوْدَتِهِ عِنْدَ شِرَاءِ أَثَاثٍ لِمَنَازِلِنَا. تَوْجَدُ أَنْوَاعٌ عَدِيدَةٌ لِلأَخْشَابِ، مِنْهَا الطَّبِيعِيُّ، وَمِنْهَا المُصَنَّعُ، وَلِكُلِّ مَوَاصِفَاتُهُ وَخَصَائِصُهُ.

### ١ - الأَخْشَابُ الطَّبِيعِيَّةُ

هِيَ الَّتِي تُؤْخَذُ مِنَ الأشْجَارِ، وَتَخْتَلِفُ جَوْدَتُهَا وَصَلَابَتُهَا بِاخْتِلَافِ نَوْعِ الأشْجَارِ الَّتِي أُخِذَتْ مِنْهَا، وَهِيَ تَنْقَسِمُ مِنْ حَيْثُ صَلَابَتُهَا إِلَى نَوْعَيْنِ: أَحْشَابٌ صُلْبَةٌ، وَأَخْشَابٌ لَيِّنَةٌ. وَلِكُلِّ نَوْعٍ مِيزَاتُهُ وَاسْتِخْدَامَاتُهُ. وَمِنْ الأَمْثَلَةِ عَلَى الأَخْشَابِ الطَّبِيعِيَّةِ: خَشَبُ السُّوَيْدِ، وَخَشَبُ الزَّانِ.

فَكْرٌ

كَيْفَ يُمَكِّنُ التَّقْلِيلُ (أَوْ الحَدُّ) مِنْ اسْتِخْدَامِ أَحْشَابِ الأشْجَارِ الطَّبِيعِيَّةِ؟

### ٢ - الأَخْشَابُ المُصَنَّعَةُ

هِيَ أَلْوَاحٌ مَقَاسَاتُهَا مُحَدَّدَةٌ عَالَمِيًّا، وَتَكُونُ غَالِبًا أَحْشَابًا رَخِيصَةً نَوْعًا مَا، وَلَيِّنَةً مِنَ الدَّاخِلِ. يُسَهِّمُ هَذَا التَّوَعُّعُ مِنَ الأَخْشَابِ فِي الحِفَاظِ عَلَى الأشْجَارِ النَادِرَةِ الصُّلْبَةِ؛ وَذَلِكَ بِالحَدِّ مِنَ اسْتِخْدَامِ أَحْشَابِ هَذِهِ الأشْجَارِ، وَهِيَ تُسْتَخْدَمُ غَالِبًا فِي صُنْعِ الخَزَائِنِ وَالأَسِرَّةِ، وَالطَّاولَاتِ، وَمِنْ أَمْثَلَتِهَا: خَشَبُ اللَّاتِيهِ، وَالخَشَبُ المَضْغُوطُ.

## بَعْضُ أَنْوَاعِ الْأَخْشَابِ



النَّشَاطُ (١-٢)

تَأْمَلِ الصُّورَ فِي الشَّكْلِ (١-٢)، وَحَاوِلْ إِحْضَارَهَا الَّتِي تُمَثِّلُ بَعْضَ أَنْوَاعِ الْأَخْشَابِ الطَّبِيعِيَّةِ وَالْأَخْشَابِ الْمُصَنَّعَةِ، ثُمَّ نَاقِشْ زُمَلَاءَكَ فِيهَا، بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِكَ.



(ب) خَشَبُ الزَّانِ.



(أ) خَشَبُ السُّوَيْدِ.



(د) خَشَبُ اللَّاتِيهِ.



(ج) الْخَشَبُ الْمَضْغُوطُ.

الشَّكْلُ (١-٢): بَعْضُ أَنْوَاعِ الْأَخْشَابِ.

## جَمْعُ قِطْعٍ مُخْتَلِفَةٍ مِنَ الْأَخْشَابِ.



النَّشَاطُ (٢-٢)

اجْمَعْ قِطْعًا مُخْتَلِفَةً مِنَ الْأَخْشَابِ، مُحَدِّدًا نَوْعَهَا، وَلَوْنَهَا، وَشَكْلَهَا الْخَارِجِيَّ، وَاسْتَخْدِمِهَا، ثُمَّ نَاقِشْ زُمَلَاءَكَ فِيهَا، بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِكَ.

لِلأَخْشَابِ أَهْمِيَّةٌ كَبِيرَةٌ فِي عَمَلِ المَشْغُولَاتِ الخَشَبِيَّةِ، مِثْلِ اللُّوْحَاتِ التَّعْلِيمِيَّةِ، نَفْدِ التَّمْرِينَاتِ وَالْأَنْشِطَةِ الْآتِيَةِ؛ لِتَتَعَرَّفَ طَرِيقَةَ صُنْعِ بَعْضِ المَشْغُولَاتِ الخَشَبِيَّةِ:

### التَّمْرِينُ (٢-١) عَمَلُ إِطَارِ خَشَبِيٍّ لِلوَحَةِ تَعْلِيمِيَّةٍ

#### التَّأْجِ التَّعْلِيمِيُّ

■ يَعْمَلُ الطَّالِبُ إِطَارًا خَشَبِيًّا لِلوَحَةِ تَعْلِيمِيَّةٍ فِي الصَّفِّ.

#### المَعْلُومَاتُ النَّظَرِيَّةُ

##### اللُّوْحَةُ التَّعْلِيمِيَّةُ

وَسِيلَةٌ مُصَنَّعَةٌ مِنَ الخَشَبِ، تُلصَقُ عَلَيْهَا الصُّورُ التَّوْضِيحِيَّةُ، وَتُدَوَّنُ فِيهَا المَعْلُومَاتُ المُفِيدَةُ، وَتُعَلَّقُ فِي غُرْفَةِ الصَّفِّ، أَوْ فِي مَشْغَلِ التَّرْبِيَةِ المِهْنِيَّةِ. تَعْمَلُ هَذِهِ اللُّوْحَةُ عَلَى جَذْبِ انْتِبَاهِ الطَّلَبَةِ، وَعَرْضِ الحَقَائِقِ وَالْأفْكَارِ؛ مَا يَجْعَلُ مَوْضِعَ الدَّرْسِ أَكْثَرَ تَشْوِيقًا.

وَسَتَتَعَرَّفُ فِي مَا يَأْتِي كَيْفِيَّةَ إِعْدَادِ لَوْحَةٍ تَعْلِيمِيَّةٍ فِي غُرْفَةِ الصَّفِّ.

#### المَوَادُّ وَالْأَدَوَاتُ وَالتَّجْهِيزَاتُ الَّلَازِمَةُ

- |                                  |                        |
|----------------------------------|------------------------|
| ١ - طاولاتُ عَمَلٍ.              | ٥ - فُرْشَاءُ.         |
| ٢ - شَرِيحَةٌ خَشَبِيَّةٌ.       | ٦ - قُفَّازَانِ.       |
| ٣ - أَرْبَعُ قِطَعٍ خَشَبِيَّةٍ. | ٧ - مَادَّةُ صَابُونِ. |
| ٤ - غِرَاءُ.                     | ٨ - لِبَاسُ العَمَلِ   |

الصورة التوضيحية	خطوات العمل	الرقم
	<p>١ راعِ مُتطلباتِ الصِّحةِ وَالسَّلَامَةِ الْعَامَّةِ، مِثْلِ: ارْتِدَاءِ الْقَفَّازَيْنِ، وَلباسِ الْعَمَلِ، وَالِاسْتِخْدَامِ الصَّحِيحِ لِلأَدْوَاتِ فِي أَثناءِ الْعَمَلِ.</p>	
	<p>٢ جَهِّزِ الْمَوَادَّ وَالْأَدْوَاتِ اللَّازِمَةَ لِلْعَمَلِ .</p> <p>٣ ضَعِ الْغِرَاءَ عَلَى الْقِطْعِ الْخَشَبِيَّةِ .</p>	
	<p>٤ ضَعِ الْقِطْعَ الْخَشَبِيَّةَ عَلَى الشَّرِيحَةِ .</p> <p>٥ أَلصِقِ الْقِطْعَ الْخَشَبِيَّةَ بِالشَّرِيحَةِ .</p> <p>٦ نَظِّفِ الْأَدْوَاتِ الَّتِي اسْتخدمْتَهَا، ثُمَّ أَعِدْهَا إِلَى مَكَانِهَا، وَاتْرِكِ الْمَكَانَ نَظِيفًا .</p>	
	<p>٧ اغْسِلْ يَدَيْكَ جَيِّدًا بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنَ الْعَمَلِ، دُونَ الْإِسْرَافِ فِي الْمَاءِ .</p>	



## تَمْرِينٌ عَمَلِيٌّ

اصْنَعُ - بِالْتَّعَاوُنِ مَعَ زُمَلَائِكَ - إِطَارًا (بِرُوزَا) لِصُورَةٍ، مُسْتَخْدِمًا الْمَوَادَّ الْوَارِدَةَ ذِكْرُهَا فِي التَّمْرِينِ السَّابِقِ، بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِكَ.

### اِسْتِخْدَامَاتُ الْأَخْشَابِ



### النَّشَاطُ (٢-٣)

تَحَدَّثْ إِلَى زُمَلَائِكَ عَنِ اِسْتِخْدَامَاتِ الْأَخْشَابِ الطَّبِيعِيَّةِ وَالْأَخْشَابِ الْمُصَنَّعَةِ، مُسْتَعِينًا بِالصُّوَرِ الْآتِيَةِ، بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِكَ.



(ب)



(أ)



(د)



(ج)



(و)



(هـ)

الشَّكْلُ (٢-٢): بَعْضُ اِسْتِخْدَامَاتِ الْأَخْشَابِ.

## جَمْعُ صُورٍ لِبَعْضِ الْمَشْغُولَاتِ الْخَشَبِيَّةِ.



## النَّشَاطُ (٢-٤)

اجْمَعُ صُورًا لِبَعْضِ الْمَشْغُولَاتِ الْخَشَبِيَّةِ فِي مَنْزِلِكَ وَمَدْرَسَتِكَ، ثُمَّ أَلصِقْهَا فِي الْمُرَبَّعَاتِ الْآتِيَةِ، وَتَحَدَّثْ إِلَى زُمَلَائِكَ عَنْ أَنْوَاعِهَا وَاسْتِخْدَامَاتِهَا، بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِكَ.

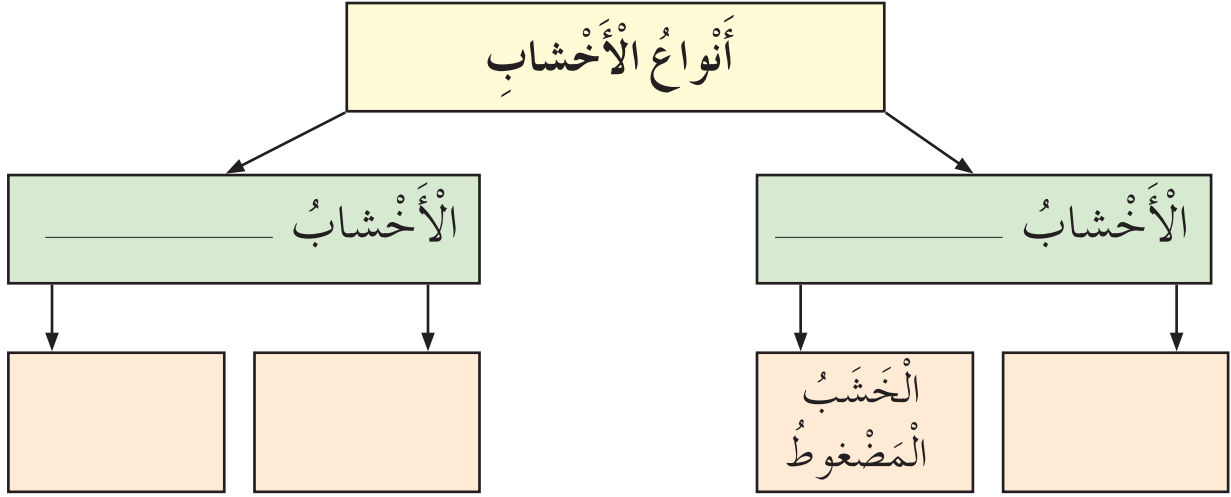


## مَعْلُومَةٌ

يَتَعَرَّضُ الْأَثَاثُ لِلتَّلَفِ نَتِيجَةَ الْإِسْتِخْدَامِ الْمُسْتَمِرِّ، وَالْعَدِيدِ مِنَ الْعَوَامِلِ. وَيُمْكِنُ الْمُحَافَظَةُ عَلَى الْأَثَاثِ بِالْعِنَايَةِ بِهِ، وَصِيَانَتِهِ صِيَانَةً بَسِيطَةً حَسَبَ الْحَاجَةِ، مِنْ مِثْلِ: إِعَادَةِ دَهْنِهِ مَرَّةً أُخْرَى، أَوْ إِعَادَةِ تَثْبِيتِهِ، وَعَدَمِ تَعْرِيزِهِ لِلْمَاءِ وَالسَّوَائِلِ الْأُخْرَى، وَتَجْنِيهِهِ الْخُدُوشَ وَالضَّرَبَاتِ.

## أَسْئَلَةُ الْوَحْدَةِ

- ١ - عَدِّدْ أَرْبَعَةً مِنْ اسْتِخْدَامَاتِ الْأَخْشَابِ فِي حَيَاتِنَا الْيَوْمِيَّةِ.
- ٢ - أَكْمِلِ الْفَرَاغَ فِي الْمُخَطَّطِ الْآتِي:



- ٣ - قارن بين الأخشاب الطبيعية والأخشاب المصنعة من حيث مصدرها، وسعرها، ثم اذكر مثالاً على كل منهما.
- ٤ - ميّز السلوكات الصحيحة من السلوكات الخطأ في ما يأتي، مبيناً السبب:
  - أ - تساعد ريم دائماً أسرتها في تنظيف الأثاث المصنوع من الخشب.
  - ب - يسكب خالد الماء على طاولة الطعام الخشبية.
  - ج - يُبعد العامل المقاعد المصنوعة من الخشب عن الأماكن الرطبة.
  - د - يحرص محمد على صيانة قطع الأثاث الخشبية بدهنها إذا لزم الأمر.



## التقويم الذاتي

ضع إشارة (✓) في المكان المناسب من الجدول.  
يُمكنني بعد دراسة هذه الوحدة أن:

الرقم	مؤشر الأداء	بشكل		
		ممتاز	جيد جدًا	جيد
١	أوضح مصادر الأخشاب.			
٢	أميز بين أنواع الأخشاب.			
٣	أعرف صفات الأخشاب الطبيعية.			
٤	أميز الأخشاب الطبيعية من الأخشاب المصنعة.			
٥	أذكر استخدامات الأخشاب.			
٦	أعمل إطارًا (بروزًا) بصورةٍ بطريقةٍ صحيحةٍ.			
٧	أعمل إطارًا للوحةٍ تعليميةٍ بطريقةٍ صحيحةٍ.			





لا شك في أنك قد صَفَّفتَ شَعْرَكَ قَبْلَ الذَّهَابِ إِلَى  
المَدْرَسَةِ، وَكَذَلِكَ نَظَّفْتَ أَسْنَانَكَ بَعْدَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ،  
وَنَظَّفْتَ يَدَيْكَ وَوَجْهَكَ وَقَدَمَيْكَ قَبْلَ النَّوْمِ، أَوْ ارْتَدَيْتَ  
مَلَابِسَكَ النِّظِيفَةَ قَبْلَ زِيَارَةِ أَحَدِ الأَقْرَبِ، فَمَا طَرِيقُ  
العِنَايَةِ بِأَدْوَاتِكَ الشَّخْصِيَّةِ؟ كَيْفَ يُمَكِّنُكَ اسْتِخْدَامُهَا  
وَتَرْتِيبُهَا، لِیُصْبِحَ مَظْهَرُكَ الشَّخْصِيَّ جَيِّدًا؟  
سَتَعْرِفُ إجاباتِ هَذِهِ الأَسْئَلَةِ وَغَیْرِهَا بَعْدَ دِرَاسَتِكَ  
مَوْضُوعَاتِ الوَحْدَةِ.

### يُتَوَقَّعُ مِنْكَ بَعْدَ دِرَاسَةِ هَذِهِ الوَحْدَةِ أَنْ:

- تَعْرِفَ مَوَادَّ العِنَايَةِ بِالمَظْهَرِ الشَّخْصِيِّ وَأَدْوَاتِهَا.
- تَعْرِفَ طَرِيقَ العِنَايَةِ بِأَدْوَاتِكَ الشَّخْصِيَّةِ.
- تَسْتَخْدِمَ أَدْوَاتِ العِنَايَةِ الشَّخْصِيَّةِ اسْتِخْدَامًا  
صَاحِبًا.
- تُرْتِّبَ أَدْوَاتِ العِنَايَةِ الشَّخْصِيَّةِ، وَتَضَعَهَا فِي المَكَانِ  
المُنَاسِبِ.
- تُدْرِكَ خُصُوصِيَّةَ اسْتِخْدَامِ أَدْوَاتِ العِنَايَةِ الشَّخْصِيَّةِ.

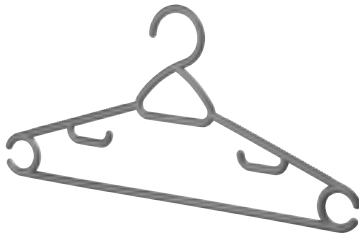


يَنبَغِي لِلْمَرْءِ الْإِهْتِمَامُ بِمَظْهَرِهِ الْعَامِّ، وَالْمُحَافَظَةُ عَلَى نِظَافَةِ ثِيَابِهِ، وَهَذَا يَتَطَلَّبُ اسْتِخْدَامَ أَدْوَاتٍ عِدَّةٍ تُظَهِّرُهُ بِمَظْهَرٍ جَمِيلٍ حَسَنٍ، مِثْلَ تِلْكَ الْمُخَصَّصَةِ لِلْعِنايةِ بِالشَّعْرِ، أَوِ الْأَظْفَرِ، أَوِ الْمَلَابِسِ.

مَوَادُّ الْعِنايةِ بِالمَظْهَرِ الشَّخِصِيِّ، وَأَدْوَاتُهَا

النَّشَاطُ (١-٣)

تَأْمَلِ الصُّورَ فِي الشَّكْلِ (١-٣)، ثُمَّ اكْتُبِ اسْمَ الْمَادَّةِ أَوِ الْأَدَاةِ أَسْفَلَ كُلِّ مِنْهَا:

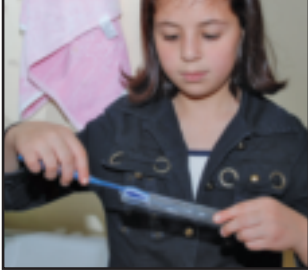


الشَّكْلُ (١-٣): بَعْضُ مَوَادِّ الْعِنايةِ بِالمَظْهَرِ الشَّخِصِيِّ، وَأَدْوَاتِهَا.

## النشاط (٢-٣) العناية بالأدوات الشخصية



تأمل الصور في الشكل (٢-٣)، ثم صل بخط بين الصورة وما يناسبها من الجمل المُقابلة لطرائق العناية بالأدوات الشخصية:



- أضع المنشفة في مكانها المخصص.



- أنقع فرشاة الأسنان بالماء.



- أضع أدوات التنظيف في مكانها المخصص بعد استعمالها.



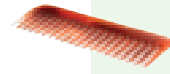
- أنظف فرشاة الشعر.



- أضع فرشاة الأسنان في مكانها بعد استعمالها وتنظيفها.

الشكل (٢-٣): بعض طرائق العناية بالأدوات الشخصية.

## مواد العناية الشخصية وأدواتها الخاصة والمُشتركة



## النشاط (٣-٣)

صنّف كلاً مما يأتي إلى موادّ وأدواتٍ خاصّةٍ بالفرد، أو مُشتركةٍ من حيث الاستخدام، ثمّ اكتبها في الجدول التالي: فرشاة أسنان، علاقة ملابس، مشط، مرآة، مقصّ أظافر، معجون أسنان، منديل، منشفة.

الموادّ والأدوات الخاصة بالفرد	الموادّ والأدوات المُشتركة

## قضية للمناقشة

ناقش زملاءك في كيفية المحافظة على أدوات العناية بالمظهر الشخصي، وكيف يمكن الاستفادة منها أطول مدة، بإشراف معلمك.

## معلومة

◀ يجب استبدال فرشاة الأسنان كل ستة أشهر على الأكثر.

## مهارات الريادة (العمل الجماعي)

نظّف أنت وزملاءك في المجموعة أسنانكم جيّداً باستخدام الفرشاة الخاصة بكلّ منكم ومعجون الأسنان، مُراعين الترشيد في استهلاك الماء، وذلك بإشراف المعلم.

يَحْتَاجُ الْإِنْسَانُ إِلَى عَدَدٍ مِنَ الْمَوَادِّ وَالْأَدْوَاتِ لِلْعِنَايَةِ بِمَظْهَرِهِ الشَّخْصِيِّ، وَهِيَ تَخْتَلِفُ بِاخْتِلَافِ الْغَرَضِ مِنْ اسْتِخْدَامِهَا، وَيَجِبُ الْعِنَايَةُ بِهَا وَتَنْظِيفُهَا، وَكَذَلِكَ الْإِلْتِزَامُ بِمُتَطَلِّبَاتِ الصَّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ الْعَامَّةِ.

مَوَادُّ الْعِنَايَةِ وَأَدْوَاتُهَا الْخَاصَّةُ بِالْمَظْهَرِ الشَّخْصِيِّ، وَاسْتِخْدَامَاتُهَا

النَّشَاطُ (٣-٤)

امْأَلِ الْفَرَاغَ فِي الْجَدْوَلِ الْآتِي بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ مِنْ مَوَادِّ الْعِنَايَةِ وَأَدْوَاتِهَا الْخَاصَّةِ بِالْمَظْهَرِ الشَّخْصِيِّ، وَاسْتِخْدَامَاتِهَا:

الْجَدْوَلُ (٣-١): بَعْضُ الْمَوَادِّ وَأَدْوَاتِ الْعِنَايَةِ بِالْمَظْهَرِ الشَّخْصِيِّ، وَاسْتِخْدَامَاتُهَا.

الصُّورَةُ	الِاسْمُ	الِاسْتِخْدَامُ
	مُشَطٌّ	_____
	_____	تَعْلِيقُ الْمَلَابِسِ فِي خِزَانَةِ الْمَلَابِسِ.
	فُرْشَاةٌ، وَمَعْجُونُ أَسْنَانٍ.	_____
	_____	_____
	مُلَمِّعٌ (أَوْ فُرْشَاةٌ) أَحْدِيَّةٍ.	_____



يَعْمَلُ تَسْرِيحَ الشَّعْرِ عَلَى تَنْشِيطِ الدَّوْرَةِ الدَّمَوِيَّةِ، مِمَّا يُؤَدِّي إِلَى زِيَادَةِ تَدْفُقِ الدَّمِ إِلَى جُذُورِ الشَّعْرِ، وَتَغْذِيَّتِهِ.

## تَمْشِيطُ الشَّعْرِ، وَالْعِنَايَةُ بِهِ

التَّمْرِينُ (٣-١)

### النَّتَاجُ التَّعْلَمِيُّ

■ يُمَشِّطُ الطَّالِبُ شَعْرَهُ، وَيَعْتَنِي بِهِ.

### المَعْلُومَاتُ النَّظَرِيَّةُ

يُعَدُّ تَمْشِيطُ الشَّعْرِ عَمَلِيَّةً مُهِمَّةً لِصِحَّةِ الشَّعْرِ وَجَمَالِهِ، وَقَدْ يَتَسَبَّبُ تَمْشِيطُ الشَّعْرِ بِصُورَةٍ غَيْرِ صَاحِبَةٍ فِي مُشْكِلَاتٍ مُتَعَدِّدَةٍ تُؤَثِّرُ فِي صِحَّةِ الشَّعْرِ وَنُموِّهِ. لَذَا يَجِبُ عَلَيْنَا الإِهْتِمَامُ بِالشَّعْرِ وَالْعِنَايَةُ بِهِ.

### المَوَادُّ وَالْأَدَوَاتُ وَالتَّجْهِيزَاتُ اللَّازِمَةُ

● فُوطَةٌ، فُرْشَاةُ شَعْرِ، مُشْطٌ، مِرَاةٌ.

### خُطُواتُ تَنْفِيذِ التَّمْرِينِ

الرَّفَقْمُ	خُطُواتُ العَمَلِ	الصُّورُ التَّوَضِيحِيَّةُ
١	اخْتَرِ المُشْطَ المُنَاسِبَ، أَوِ الفُرْشَاةَ المُنَاسِبَةَ لِلشَّعْرِ، بِحَيْثُ تَكُونُ الأَسْنَانُ غَيْرَ حَادَّةٍ.	

	<p>٢ مَشَّطُ شَعْرِكَ بِبُطءٍ بَدءًا بِمَوْخِرَةِ الرَّأْسِ، لِتَقْلِيلِ التَّشَابُكِ فِي الشَّعْرِ.</p>
	<p>٣ إِذَا كَانَ شَعْرُكَ طَوِيلًا، فَابْدَأْ بِتَمَشِيطِ أَطْرَافِهِ أَوَّلًا، ثُمَّ الْجُزءِ الأَوْسَطِ مِنْهُ، فَالجُزءِ القَرِيبِ مِنْ فَرْوَةِ الرَّأْسِ، مُرَاعِيًا وَضَعَ فَوْطَةٍ عَلَى الرُّكْبَتَيْنِ وَحوَلَ الكَتِفَيْنِ.</p>
	<p>٤ مَشَّطُ شَعْرِكَ بَعِيدًا عَنِ الأَمْكِنَةِ المُخَصَّصَةِ لِلجُلُوسِ وَتَنَاوُلِ الطَّعامِ.</p>
	<p>٥ نَظَّفِ المَشَّطَ (أَوِ الفُرْشاةَ)، وَعَقِّمَهُ بَيْنَ حِينٍ وَآخَرَ؛ لِلوَقَايَةِ مِنَ الفِطْرِيَّاتِ أَوِ البَكْتِيرِيَا الَّتِي قَدْ تُؤدِّي إِلَى إِصَابَةِ فَرْوَةِ الرَّأْسِ بِالأَمْرَاضِ الجِلْدِيَّةِ، أَوْ تَتَسَبَّبُ فِي مُشْكَلَاتِ الشَّعْرِ المُخْتَلِفَةِ.</p>

## تَمْرِينٌ عَمَلِيٌّ

– مَشِّطُ شَعْرِكَ بِالْفُرْشَاةِ، مُسْتَعِينًا بِخُطَوَاتِ تَنْفِيدِ التَّمْرِينِ السَّابِقِ، بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِكَ.

صُورٌ لِمَوَادِّ وَأَدْوَاتٍ تُسْتَخْدَمُ فِي الْعِنَايَةِ بِالْمَظْهَرِ الشَّخْصِيِّ



النَّشَاطُ (٣-٥)

اجْمَعْ صُورًا لِمَوَادِّ وَأَدْوَاتٍ تُسْتَخْدَمُ فِي الْعِنَايَةِ بِالْمَظْهَرِ الشَّخْصِيِّ، ثُمَّ أَلْصِقْهَا دَاخِلَ الْمُرَبَّعَاتِ الْآتِيَةِ، بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِكَ.

## النشاط (٣-٦) نصائح وإرشادات للعناية بالأدوات الشخصية والمظهر العام

تأمل الصور الآتية؛ لتتعرف النصائح وإرشادات العناية بالأدوات الشخصية والمظهر العام.

الصورة	الوصف	الرقم
	أحرص على أن تكون ملابسك مرتبة، وذلك بتعليقها في الخزانة بعد تهويتها.	١
	أرتب ملابسك في المكان المخصص لها، ولا ألقها بها أرضاً.	٢
	أرتب كُتبي ودفاتري وأدوات المدرسة في حقيبتك، ثم أضعها في مكانها المخصص.	٣

	<p>٤ أَسْتَحِمُّ مَرَّتَيْنِ فِي الْأُسْبُوعِ، وَكَلَّمَا لَزِمَ الْأَمْرُ، وَأَشْطَفُ شَعْرِي وَجِسْمِي مِنَ الصَّابُونِ بَعْدَ الْاسْتِحْمَامِ، حَتَّى لَا تَبْقَى أَيُّ بَقَايَا مِنَ الصَّابُونِ؛ تَجَنُّبًا لِلْجَفَافِ وَتَهَيُّجِ الْجِلْدِ.</p>
	<p>٥ أَخْلَعُ حِذَائِي، ثُمَّ أَضَعُهُ فِي الْمَكَانِ الْمُخَصَّصِ مِنَ الْخِزَانَةِ.</p>

### النَّشَاطُ (٣-٧) أَنْشِطَةٌ وَمُمَارَسَاتٌ صَحِيحَةٌ فِي الْحَيَاةِ الْيَوْمِيَّةِ

ناقش زملاءك في أهميَّة الأنشطة والممارسات الآتية في حياتك اليوميَّة،  
بإشراف معلِّمك:

- أقتصد في استهلاك الماء في أثناء تنظيف اليدين والأسنان.
- أستخدم منشفتي الخاصة لتنشيف يدي، ثم أعيدها دائمًا إلى مكانها المخصَّص.
- ألتزم بتنظيف المغسلة بعد الانتهاء من غسل اليدين، والوجه، والقدمين.
- أغسل شعري، وأشطفه جيّدًا بالماء الفاتر بعد تنظيفه بالصابون.
- أنظف أسناني بصورة صحيحة وبتأن من دون استعجال.

النشاط (٣-٨)  سلوكات خاطئة في استخدام مواد العناية الشخصية وأدواتها.

اكتب نوع السلوك الخاطئ أسفل كل صورة من الصور الآتية، ثم صحه:



( ب )



( أ )



( د )



( ج )

الشكل (٣-٨): سلوكات خاطئة تتعلق باستخدام أدوات العناية الشخصية.



## أَسْئَلَةُ الْوَحْدَةِ

- ١ - املأ الفراغ بما هو مناسب في العبارات الآتية:
- أ - من مواد العناية بالمظهر الشخصي وأدواتها الخاصة:
- ١ . . . . .
- ٢ . . . . .
- ب- تستخدم علاقة الملابس في . . . . .
- ج- يستعمل . . . . . لتمشيط الشعر.
- ٢ - اذكر ثلاثة من المخاطر الناجمة عن عدم المحافظة على المواد والأدوات الخاصة بالعناية الشخصية.
- ٣ - علل ما يأتي:
- أ - أنظف أسناني بفُرْشاة الأسنان أكثر من مرة في اليوم.
- ب- أشطف شعري وجسمي جيداً من الصابون بعد الاستحمام.
- ج- أستخدم مقص الأظافر بحذر.
- ٤ - اذكر ثلاثاً من الممارسات الصحيحة للعناية بالمظهر الشخصي.
- ٥ - ضع إشارة (✓) إزاء العبارة الصحيحة، وإشارة (×) إزاء العبارة الخطأ في ما يأتي:
- أ - تُعدُّ فُرْشاة الأسنان من أدوات العناية الخاصة بالفرد. ( )
- ب- أستخدم المنديل في تنظيف الأنف. ( )
- ج- أحرص على قص أظفري بانتظام. ( )
- د - أغسل يدي قبل تناول الطعام وبعده. ( )

هـ- أحرص على عدم الإسراف في الماء عند استخدام الحنفيّة. ( )

٦- إذا شاهدت أحد أفراد أسرتك يحاول استخدام فرشاة الأسنان خاصتك،  
فماذا تنصحه؟



## التقويم الذاتي

ضع إشارة (✓) في المكان المناسب من الجدول.  
يمكنني بعد دراسة هذه الوحدة أن:

الرقم	مؤشر الأداء	بشكل		
		ممتاز	جيد جدًا	جيد
١	أعددت بعض المواد وأدوات العناية بالمظهر الشخصي.			
٢	أستخدم المشط استخدامًا صحيحًا.			
٣	أبين طرائق العناية بالأدوات الشخصية.			
٤	أرتب مواد العناية الشخصية وأدواتها في المكان المخصص لها.			
٥	أعي أهمية خصوصية استخدام أدوات العناية الشخصية.			
٦	أستخلص مزايا الاهتمام بالمظهر الشخصي.			

# التسوق

## الوحدة الرابعة



- ما السلع التي يمكن شراؤها من المحال التجارية، والتي تظهر في الصورتين؟
- هل ذهبت مع أحد أفراد أسرتك إلى متجر لشراء بعض السلع؟ ما هي؟

يَحْتَاجُ كُلُّ إِنْسَانٍ إِلَى شِرَاءِ حَاجَاتِهِ مِنَ السُّوقِ.  
وَنَظْرًا إِلَى تَطَوُّرِ مُخْتَلَفِ مَنَاحِي الْحَيَاةِ الْمُعَاصِرَةِ؛ فَقَدْ  
ازْدَادَ الطَّلَبُ عَلَى السَّلْعِ الْأَسَاسِيَّةِ وَالْكَمَالِيَّةِ (سِلْعٍ غَيْرِ  
ضَرُورِيَّةٍ لِبَعْضِ النَّاسِ كَالْجَوَاهِرِ) الَّتِي تَتَوَافَرُ بِكَثْرَةٍ  
فِي الْأَسْوَاقِ، وَيُقْبَلُ النَّاسُ عَلَى التَّسَوُّقِ وَالشِّرَاءِ مِنْهَا.  
سَتَتَعَرَّفُ فِي هَذِهِ الْوَحْدَةِ مَفْهُومَ السُّوقِ، وَمَهَارَاتِ  
الشِّرَاءِ.

**يُتَوَقَّعُ مِنْكَ بَعْدَ دِرَاسَةِ هَذِهِ الْوَحْدَةِ أَنْ:**

- تَتَعَرَّفُ مَفْهُومَ السُّوقِ.
- تَقْرَأُ الْبَيَانَاتِ الْمُدَوَّنَةَ عَلَى السَّلْعِ، مِثْلَ الْمُعَلَّبَاتِ.
- تَشْتَرِي السِّلْعَةَ الْمُنَاسِبَةَ.
- تُحِيطُ بِمَهَارَاتِ الشِّرَاءِ مِنَ السُّوقِ.
- تَقْتَصِدُ فِي عَمَلِيَّةِ الشِّرَاءِ.

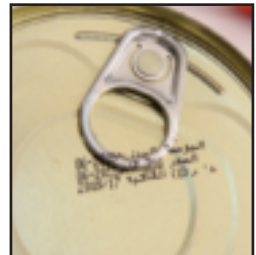
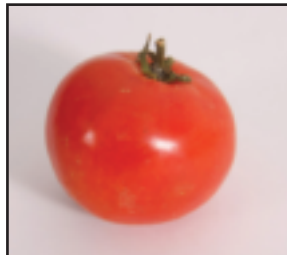


يُعَرَّفُ السُّوقُ بِأَنَّهُ الْمَكَانُ الْمَخْصَصُ لِلْبَيْعِ وَالشِّرَاءِ، حَيْثُ يَجْتَمِعُ فِيهِ كُلُّ مَنْ الْبَائِعِينَ الَّذِينَ يَعْرِضُونَ بِضَاعَتَهُمْ، وَالْمُشْتَرِينَ الرَّاعِبِينَ فِي شِرَاءِ الْبَضَائِعِ. تَخْتَلِفُ مَهَارَةُ الشِّرَاءِ مِنْ شَخْصٍ إِلَى آخَرَ تَبَعًا لِلخِبْرَةِ، وَسِعْرِ السِّلْعَةِ، وَجَوْدَتِهَا. وَلِلْحُصُولِ عَلَى سِلْعَةٍ مُنَاسِبَةٍ ذَاتِ جَوْدَةٍ عَالِيَةٍ، يَجِبُ مُرَاعَاةُ الْآتِي:

### ١ - اخْتِيَارُ السِّلْعَةِ

يُمْكِنُ الْحُصُولُ عَلَى سِلْعَةٍ جَيِّدَةٍ سِعْرُهَا مُنَاسِبٌ؛ بِالْبَحْثِ عَنْهَا فِي أَكْثَرِ مِنْ مَتَجَرٍّ، وَتَفْحُصِهَا جَيِّدًا. وَفِي مَا يَأْتِي أَهَمُّ الْإِجْرَاءَاتِ الْوَاجِبِ اتِّبَاعُهَا قَبْلَ عَمَلِيَّةِ الشِّرَاءِ:

أ - صَالِحِيَّةُ السِّلْعَةِ: يُمْكِنُ التَّحَقُّقُ مِنْ صَالِحِيَّةِ السِّلْعِ الْغِذَائِيَّةِ بِاسْتِخْدَامِ حَاسَةِ النَّظَرِ، وَالشَّمِّ، وَاللَّمْسِ، كَمَا فِي الْخَضِرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ وَاللُّحُومِ. أَمَّا الْمُعْلَبَاتُ فَيُمْكِنُ تَفْحُصُهَا بِالنَّظَرِ إِلَى شَكْلِهَا، وَتَارِيخِ إِنتَاجِهَا، وَتَارِيخِ انْتِهَاءِ صَالِحِيَّتِهَا، انْظُرِ الشَّكْلَ (٤-١).



الشَّكْلُ (٤-١): بَعْضُ أَشْكَالِ الْمُعْلَبَاتِ، وَتَارِيخِ الْإِسْتِهْلَاكِ الْمُدَوَّنِ عَلَيْهَا، وَبَعْضُ أَصْنَافِ الْخَضِرَاوَاتِ الصَّالِحَةِ وَالتَّالِفَةِ.





الشكل (٤-٢): بيانات إحدى السلع.

ب- بيانات السلعة: تشير

بيانات السلعة إلى

مكوناتها، وهي

المواد التي تدخل

في تصنيعها والتي

تؤثر سلباً أو إيجاباً في صحة الإنسان، وتُشير أيضاً إلى وزن السلعة.

تدوّن هذه البيانات على غلاف السلعة الخارجي، انظر الشكل

(٤-٢).



ج- بلد المنشأ: من البيانات التي

تدوّن على السلعة اسم البلد

المُصنّع، انظر الشكل (٤-٣).

الشكل (٤-٣): بلد المنشأ لإحدى

قطع الملابس.

## ٢- الشراء بالتقود

يعدُّ الشخصُ ماهرًا في عملية الشراء إذا دفع المبلغ المناسب ثمنًا للسلعة.

ولكني يتمكّن من ذلك؛ يتعيّن عليه عمل الآتي:

أ - سؤال أكثر من بائع عن ثمن السلعة المطلوبة.

ب- مساومة البائعين للحصول على أقل سعر للسلعة المطلوبة.



ج- عَدُّ الْمَبْلَغِ الْمُتَبَقِّي الَّذِي يُعِيدُهُ الْبَائِعُ، انْظُرِ الشَّكْلَ (٤-٤).



الشَّكْلُ (٤-٤): عَدُّ الْمَبْلَغِ الْمُتَبَقِّي الَّذِي يُعِيدُهُ الْبَائِعُ.

### قَضِيَّةٌ لِلْمُنَاقَشَةِ

ماذا تَفْعَلُ في حالِ اشْتَرَيْتَ سِلْعَةً غِذَائِيَّةً، وَتَبَيَّنَ لَكَ وُجُودُ خَلَلٍ فِيهَا، أَوْ عَدَمُ صِلَاحِيَّتِهَا لِلِاسْتِهْلَاكِ الْبَشَرِيِّ؟ نَاقِشْ زُمَلَاءَكَ فِي ذَلِكَ بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِكَ.

### اخْتِيَارُ السِّلْعِ

التَّمْرِينُ (٤-١)

### النَّتَاجُ التَّعْلِيمِيُّ

■ يَخْتَارُ الطَّالِبُ السِّلْعَةَ الْجَيِّدَةَ، وَيَشْتَرِيهَا بِسِعْرِ مُنَاسِبٍ.

### المَعْلُومَاتُ النَّظَرِيَّةُ

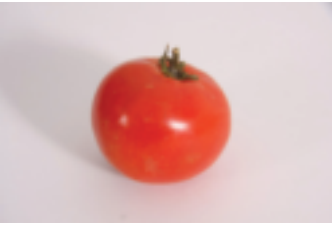
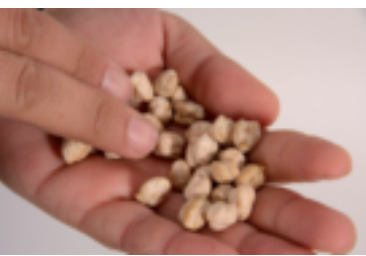

يَطْمَحُ الْمُشْتَرِي دَائِمًا إِلَى الْحُصُولِ عَلَى سِلْعَةٍ جَيِّدَةٍ بِسِعْرِ مَقْبُولٍ؛ لِذَا، فَإِنَّهُ يَبْحَثُ فِي الْأَسْوَاقِ عَنِ السِّلْعَةِ الْمَطْلُوبَةِ، وَيَتَفَقَّدُهَا جَيِّدًا لِيَحْصُلَ عَلَى الْأَفْضَلِ مِنْ حَيْثُ الْجُودَةُ، وَالسَّعْرُ، وَيُفَضِّلُ الْاِقْتِصَادَ فِي عَمَلِيَّةِ اسْتِهْلَاكِ السِّلْعِ.

## المواد والأدوات والتجهيزات اللازمة

- معلبات متنوعة، بعض أصناف الخضراوات والفواكه، حبوب، ملابس.

## خطوات تنفيذ التمرين

الرقم	خطوات العمل	الصور التوضيحية
١	تحقق من تاريخ الإنتاج وانتهاء الصلاحية.	
٢	اقرأ سعر السلعة إذا كان مدوناً عليها.	
٣	تفحص مكونات السلعة، واقرأ طريقة الاستخدام إن وجدت.	
٤	تفقد شكل السلعة الخارجي، وتحقق من سلامته، وخلوه من العيوب، مثل: الانتفاخ، الصدأ، الثقب، والانبعاث.	

	<p>٥ تَحَقَّقْ مِنْ عَدَمِ إِصَابَةِ الْخَضِرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ بِالْحَشْرَاتِ، أَوْ الْعَفَنِ.</p>
	<p>٦ تَأَكَّدْ أَنَّ الْبَقُولِيَّاتِ تَخْلُو مِنْ وُجُودِ حَشْرَاتٍ بَيْنَهَا.</p>
	<p>٧ لَاحِظْ نَوْعَ قُمَاشِ الْمُتَّجِ، وَجُودَةَ الْخِيَاطَةِ، وَبَلَدَ الْمَنْشَأِ.</p>

## تَمْرِينٌ عَمَلِيٌّ

جَهِّزْ - بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زُمَلَائِكَ فِي الصَّفِّ - الْأَدَوَاتِ اللَّازِمَةَ لِتَنْفِيذِ التَّمْرِينِ السَّابِقِ، ثُمَّ نَفِّذْهُ بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِكَ.

### مَهَارَةُ الشِّرَاءِ



### النَّشَاطُ (١-٤)

رَافِقُ طَلَبَةِ صَفِّكَ فِي أَثْنَاءِ عَمَلِيَّةِ الشِّرَاءِ مِنَ الْمَقْصِفِ الْمُدْرَسِيِّ، وَأُرْشِدُهُمْ إِلَى شِرَاءِ السِّلْعِ الَّتِي تَمْتَازُ بِالْجُودَةِ الْعَالِيَةِ وَالسَّعْرِ الْمُنَاسِبِ.

### اخْتِيَارُ السِّلْعِ مِنَ السُّوقِ



### النَّشَاطُ (٢-٤)

صَمِّمِ - بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زُمَلَائِكَ فِي الْمَجْمُوعَةِ - مَشْهَدًا تَمَثِيلِيًّا لِسُوقٍ فِيهِ بَائِعُونَ وَمُشْتَرُونَ؛ وَطَبِّقْ فِيهِ مَهَارَةَ اخْتِيَارِ سِلْعٍ مُتَنَوِّعَةٍ، بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِكَ.

## أَسْئَلَةُ الْوَحْدَةِ

١- مَا الْمَقْصُودُ بِالسُّوقِ؟

٢- عِلْلٌ مَا يَأْتِي:

أ - الإِقْتِصَادُ فِي عَمَلِيَّةِ اسْتِهْلَاكِ السِّلْعِ ضَرُورِيٌّ.

ب- وُجُوبُ قِرَاءَةِ الْبَيَانَاتِ الْمُدَوَّنَةِ عَلَى السِّلْعَةِ قَبْلَ شِرَائِهَا.

٣- ضَعُ إِشَارَةَ (✓) إِزَاءَ الْعِبَارَةِ الَّتِي تُمَثِّلُ السُّلُوكَ الصَّحِيحَ، وَإِشَارَةَ (X) إِزَاءَ الْعِبَارَةِ الَّتِي تُمَثِّلُ السُّلُوكَ الْخَطَأَ فِي مَا يَأْتِي:

أ - يَضَعُ قَاسِمُ النُّقُودِ الَّتِي يُرْجِعُهَا الْبَائِعُ بَعْدَ الشَّرَاءِ فِي جَيْبِهِ مِنْ غَيْرِ

عَدِّ. ( )

ب- اشْتَرَتْ سَارَةُ مَعْلَبَاتٍ مِنْ دُونَ الْإِنْتِبَاهِ لِمُدَّةِ صِلَاحِيَّتِهَا. ( )

ج- يَمْتَنِعُ مُحَمَّدٌ عَنِ شِرَاءِ الْأَعْذِيَةِ الْمَعْرُوضَةِ تَحْتَ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ. ( )

د - اشْتَرَى مَحْمُودٌ مِصْبَاحًا مِنْ دُونَ أَنْ يُجَرِّبَهُ عِنْدَ الْبَائِعِ. ( )

٤- مَا الْمَقْصُودُ بِمَكُونَاتِ السِّلْعَةِ؟

٥- اذْكُرْ ثَلَاثَةً مِنَ الْإِجْرَاءَاتِ الْوَاجِبِ عَمَلُهَا قَبْلَ شِرَاءِ الْخَضِرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ.

٦- تَأَمَّلِ الشَّكْلَ الْمُجَاوِرَ الَّذِي يُمَثِّلُ

إِحْدَى السِّلْعِ، ثُمَّ عَدِّدْ بَيَانَاتِ

هَذِهِ السِّلْعَةِ الْمُدَوَّنَةَ عَلَى الْغِلَافِ

الْخَارِجِيِّ.





## التقويم الذاتي

ضع إشارة (✓) في المكان المناسب من الجدول.  
يُمكنني بعد دراسة هذه الوحدة أن:

الرقم	مؤشر الأداء	بشكل		
		ممتاز	جيد جداً	جيد
١	أعرف مفهوم السوق.			
٢	أقرأ البيانات المدونة على السلع قبل شرائها.			
٣	أمتلك مهارة الشراء من السوق.			
٤	أشترى السلع المناسبة.			
٥	أشترى السلع التي أحتاج إليها فقط.			
٦	أقدر أهمية ترشيد الاستهلاك.			
٧	أعي أهمية قراءة تاريخ الإنتاج وانتهاء الصلاحية للسلع.			





قَالَ تَعَالَى: ﴿فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُثْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّآئِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلَهَا﴾  
(سُورَةُ الْبَقَرَةِ، الْآيَةُ ٦١)



- ماذا تُشاهدُ في الصُّورَةِ؟
- هَلْ يَسْتَطِيعُ الْإِنْسَانُ الْإِسْتِغْنَاءَ عَنِ تَنَاوُلِ الْخَضْرَاوَاتِ؟ لِمَاذَا؟

تَمْتَازُ الْخَضْرَاوَاتُ بِفَوَائِدِهَا الْعَدِيدَةِ، وَتَوَافُرِ مُعْظَمِهَا عَلَى مَدَارِ الْعَامِ، وَانْخِفاضِ ثَمَنِهَا النَّسْبِيِّ مُقَارَنَةً بِالْكَثِيرِ مِنَ الْمَوَادِّ الْغِذَائِيَّةِ الْآخَرَى؛ لِذَا تَحْرِصُ الْأَسْرُ جَمِيعًا عَلَى شِرَائِهَا، وَيُقْبِلُ أَفْرَادُ الْأُسْرَةِ عَلَى تَنَاوُلِهَا بِصُورَةٍ يَوْمِيَّةٍ.

سَتَتَعَرَّفُ فِي هَذِهِ الْوَحْدَةِ الْأَهْمِيَّةِ الْغِذَائِيَّةِ لِلْخَضْرَاوَاتِ، وَأَسْمَاءَ بَعْضِهَا، وَمَوَاسِمَ إِنتَاجِهَا (صَيْفِيَّةً، شِتْوِيَّةً)، وَتَصْنِيفَهَا تَبَعًا لِطَرِيقَةِ تَنَاوُلِهَا (نَيْئَةً، مَطْبُوخَةً)، وَالْجُزْءَ الَّذِي يُؤْكَلُ مِنْهَا.



**يُتَوَقَّعُ مِنْكَ بَعْدَ دِرَاسَةِ هَذِهِ الْوَحْدَةِ أَنْ:**

- تَذَكَّرُ أَسْمَاءَ بَعْضِ الْخَضْرَاوَاتِ.
- تَتَعَرَّفُ الْأَهْمِيَّةَ الْغِذَائِيَّةَ لِلْخَضْرَاوَاتِ.
- تَتَعَرَّفُ مَوْسِمِي إِنتَاجِ الْخَضْرَاوَاتِ.
- تُصَنِّفُ الْخَضْرَاوَاتِ تَبَعًا لِلْجُزْءِ الَّذِي يُؤْكَلُ مِنْهَا، وَطَرَائِقَ تَنَاوُلِهَا.
- تَحْرِصُ عَلَى تَنَاوُلِ الْخَضْرَاوَاتِ الطَّازِجَةِ يَوْمِيًّا.



تُعَدُّ الخَضراواتُ أَحَدَ أَهَمِّ الأَغْذِيَّةِ الرَّئِيسَةِ الَّتِي يَعْتمِدُ عَلَيْهَا الإنسانُ فِي حَيَاتِهِ اليَوْمِيَّةِ؛ إِذْ تُمَثِّلُ إِحْدَى أَبرَزِ مَجْمُوعَاتِ الغِذاءِ الصَّحِيِّ الَّتِي يَنْبَغِي لِلإنسانِ تَنَاوُلُهَا يَوْمِيًّا؛ نَظْرًا إِلى دَوْرِها الفاعِلِ فِي تَزْوِيدِ الجِسمِ بِعِناصِرِ الغِذاءِ الرَّئِيسَةِ.

### ١ - تَعْرِيفُ الخَضراواتِ

هِيَ نَباتاتٌ عُشْبِيَّةٌ أَغْلَبُها حَوْلِيٌّ (نَباتٌ يَعِيشُ سَنَةً واحِدَةً)، يُزْرَعُ مَوْسِمًا واحِدًا، وَقَلِيلٌ مِنْها يَبْقَى فِي الأَرْضِ حَوْلَيْنِ (أَكْثَرُ مِنْ عامٍ)، وَهِيَ تَخْتَلِفُ فِيمَا بَيْنَها فِي الجُزءِ الَّذِي يُسْتَفادُ مِنْهُ فِي تَغْذِيَّةِ الإنسانِ؛ فَبَعْضُها يُزْرَعُ لِلإسْتِفادَةِ مِنْ أَوْرَاقِهِ أَوْ مَجْمُوعَةِ الخَضْرِيِّ وَثِمَارِهِ، وَبَعْضٌ يُسْتَفادُ مِنْ أَزْهارِهِ؛ وَبَعْضٌ آخَرٌ يُسْتَفادُ مِنْ جُذُورِهِ وَدَرَناتِهِ.

### ٢ - الأَهْمِيَّةُ الْغِذائِيَّةُ لِلخَضراواتِ

لِلخَضراواتِ فَوائِدٌ عَدَّةٌ يُمَكِّنُ إِجمالُها فِي ما يَأْتِي:  
أ - الكَثِيرُ مِنَ الخَضراواتِ، وَلا سِوَمِها الوَرَقِيَّةُ، تُزَوِّدُ الجِسمَ بِالمعادِنِ (مِثْل: الحَديدِ، وَالكالسيومِ)، وَالفِيتامِيناتِ، وَالأَلْيافِ، انْظُرِ الشَّكْلَ (٥-٢/أ).

ب- بَعْضُ الْخَضِرَاوَاتِ مَصْدَرٌ مُهِمٌّ لِلْمَوَادِّ الْكَرْبوهَيْدْرَاتِيَّةِ، مِثْلُ الْبَطَاطَا،  
انْظُرِ الشَّكْلَ (٥-٢ / ب).

ج- الْخَضِرَاوَاتُ الْبَقُولِيَّةُ مَصْدَرٌ مُهِمٌّ لِلْبَرْوتِينَاتِ، انْظُرِ الشَّكْلَ (٥-٢ / ج).

د - الْمُحَافِظَةُ عَلَى رَشَاقَةِ الْجِسْمِ؛ فَالْإِكْتِنَارُ مِنْ تَنَاوُلِ الْخَضِرَاوَاتِ لَا يُسَبِّبُ  
السُّمْنَةَ، أَوْ زِيَادَةَ فِي الْوِزْنِ؛ نَظْرًا إِلَى انْخِفَاضِ نِسْبَةِ الدُّهُونِ فِيهَا.



(ب)



(أ)



(ج)

الشَّكْلُ (٥-٢): بَعْضُ أَنْوَاعِ الْخَضِرَاوَاتِ.



صِلْ بِحِطِّ بَيْنَ أَسْمَاءِ الْخَضْرَاوَاتِ فِي الْعَمُودِ (أ) وَمَا يُنَاسِبُهَا مِنْ صُورٍ فِي الْعَمُودِ (ب) فِي مَا يَأْتِي:

(ب)

(أ)



١) الأهلون



٢) البروكلي



٣) البامية



٤) البازيلاء



٥) الثوم



٦) الملوخية



٧) الباذنجان



## تَصْنِيفُ الْخَضِرَاوَاتِ حَسَبَ طَرِيقَةِ أَكْلِهَا (نَيْئَةً، مَطْبُوخَةً)



## النَّشَاطُ (٥-٢)

صَنَّفِ الْخَضِرَاوَاتِ الْآتِيَةَ فِي الْجَدْوَلِ التَّالِي تَبَعًا لَطَرِيقَةِ أَكْلِهَا، بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِكَ: الْخِيَارُ، الْقَرْنَبِيْطُ، الثَّوْمُ، الْبَنْدُورَةُ ، الْفُجْلُ، الْفَاصُولِيَاءُ، الْخَسُّ، الْبَصَلُ، الْبَطَاطَا، الْبَقْدُونِسُ:

خَضِرَاوَاتٌ تُؤْكَلُ نَيْئَةً أَوْ مَطْبُوخَةً مَعًا	خَضِرَاوَاتٌ تُؤْكَلُ مَطْبُوخَةً	خَضِرَاوَاتٌ تُؤْكَلُ نَيْئَةً

## أَتَعَلَّمُ



- أَحْرِصْ عَلَى غَسْلِ الْخَضِرَاوَاتِ جَيِّدًا قَبْلَ تَنَاوُلِهَا.
- أَحْرِصْ عَلَى عَدَمِ الْإِشْرَافِ فِي الْمَاءِ أَثْنَاءَ غَسْلِ الْخَضِرَاوَاتِ.



يوجد أشخاص يتناولون الأطعمة النباتية فقط، ويعرفون باسم النباتيين. ما رأيك في هؤلاء الأشخاص؟ ناقش زملاءك في هذا الموضوع بإشراف المعلم.

النشاط (٣-٥) تصنيف الخضراوات حسب موسم إنتاجها (صيفية، شتوية)










انظر إلى الجدول الآتي، ثم اكتب فيه أسماء النباتات، مُصنفاً إياها إلى خضراوات صيفية، وخضراوات شتوية:

الصورة	اسم النبات	خضراوات صيفية	خضراوات شتوية
			
			
			
			
			

## تَصْنِيفُ الْخَضِرَاتِ حَسَبِ الْجُزْءِ الَّذِي يُؤْكَلُ مِنْهَا

### النَّشَاطُ (٤-٥)

صَنَّفِ الْخَضِرَاتِ الْآتِيَةَ تَبَعًا لِلْجُزْءِ الَّذِي يُؤْكَلُ مِنْهَا إِلَى خَضِرَاتٍ وَرَقِيَّةٍ، وَجَذْرِيَّةٍ، وَسَاقِيَّةٍ، وَزَهْرِيَّةٍ، وَثَمْرِيَّةٍ، وَبَذْرِيَّةٍ:

		
..... (ج)	..... (ب)	..... (أ)
		
..... (و)	..... (هـ)	..... (د)
		
..... (ط)	..... (ح)	..... (ز)

## أَسْمَاءُ الْخَضِرَاتِ

### النَّشَاطُ (٥-٥)

ابْحَثْ عَنْ ثَلَاثَةِ أَسْمَاءٍ لَخَضِرَاتٍ مَوْجُودَةٍ فِي الْأَسْوَاقِ الْمَحَلِّيَّةِ لَمْ يَرِدْ ذِكْرُهَا فِي الدَّرْسِ.

## أَسْئَلَةُ الْوَحْدَةِ

- ١- عرّف الخَضراواتِ .
- ٢- بين الأهميّة الغدائيّة للخضراواتِ .
- ٣- ضع إشارة (✓) إزاء العبارة الصحيحة، وإشارة (x) إزاء العبارة الخطأ في ما يأتي:
- أ - تُعدّ الخضراواتُ من الأَطعمة التي يجب تناولها بصورة يومية. ( )
- ب- البقدونس من الخضراوات الغنيّة بالكربوهيدرات. ( )
- ج- من الخضراوات التي تؤكل ثمارها البازيلاء. ( )
- د - يُصنّف القرنيط (الزهرة) من الخضراوات الشتوية؛ وذلك تبعاً لموسم إنتاجها. ( )
- هـ- تُعدّ البندورة من الخضراوات التي تؤكل نيئة أو مطبوخة معاً. ( )
- ٤- اكتب أسماء الخضراوات في ما يأتي:

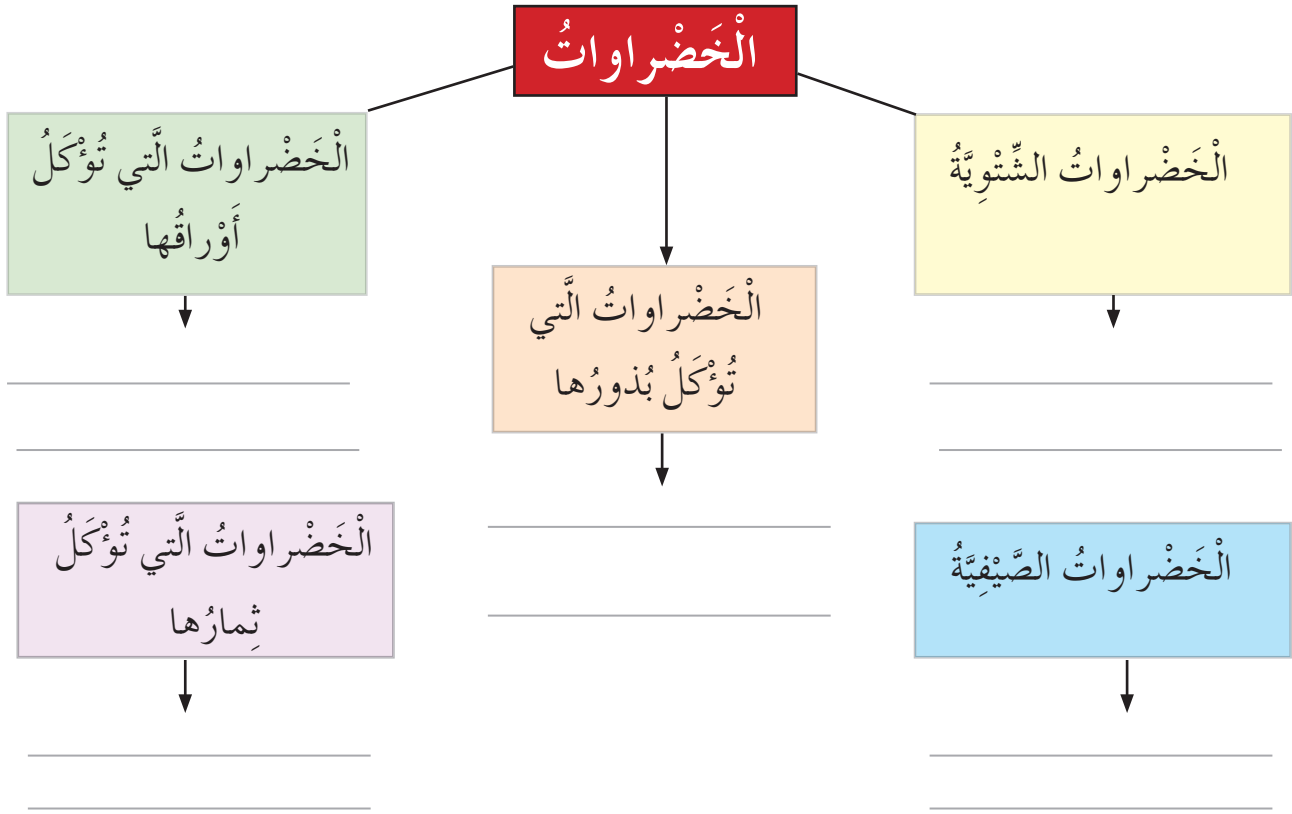


.....(أ) .....(ب) .....(ج)



.....(د) .....(هـ) .....(و)

٥ - أَكْمِلِ الْفَرَاغَ فِي الْمَخَطِّ الْآتِي بِالْأَمْثَلِ الْمُنَاسِبَةِ عَلَى كُلِّ نَوْعٍ مِنَ الْخَضِرَاوَاتِ:



٦ - مَيِّزْ صُورَ الْخَضِرَاوَاتِ الْآتِيَةِ بِكِتَابَةِ عِبَارَةٍ (تُؤْكَلُ نَيْئَةً) أَوْ (تُؤْكَلُ مَطْبُوخَةً) أَسْفَلَ كُلِّ صُورَةٍ:



..... (ج)



..... (ب)



..... (أ)



..... (و)



..... (هـ)



..... (د)

٧ - تَأْمَلُ مُرَبَّعَاتِ الْأَحْرُفِ التَّالِيَةِ، ثُمَّ اسْتَخْرِجْ مِنْهَا أَسْمَاءً:

- (١) خَضْرَاوَاتٍ وَرَقِيَّةٍ.
- (٢) خَضْرَاوَاتٍ ثَمَرِيَّةٍ.
- (٣) خَضْرَاوَاتٍ جَذْرِيَّةٍ.
- (٤) خَضْرَاوَاتٍ سَاقِيَّةٍ.
- (٥) خَضْرَاوَاتٍ تُؤْكَلُ مَطْبُوخَةً.
- (٦) خَضْرَاوَاتٍ تُؤْكَلُ نَيْئَةً.
- (٧) خَضْرَاوَاتٍ تُؤْكَلُ نَيْئَةً وَمَطْبُوخَةً مَعًا.

ب						
ا						
ذ						
ن	ج		ر	ا	ي	خ
ج	ز	خ	ن	ا	ب	س
ا	ر	ن	و	ل	ي	هـ
ن		ف	و	ف	ل	م
ل	ج	ف		ل	ص	ب



## التَّقْوِيمُ الذَّاتِيُّ

ضَعْ إِشَارَةَ (✓) فِي الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ مِنَ الْجَدْوَلِ.  
يُمْكِنُنِي بَعْدَ دِرَاسَةِ هَذِهِ الْوَحْدَةِ أَنْ:

الرَّقْمُ	مَوْثُرُ الْأَدَاءِ	بشكِلٍ		
		ممتازٍ	جَيِّدٌ جَدًّا	جَيِّدٌ
١	أُعَرِّفَ الْخَضِرَاوَاتِ.			
٢	أُسَمِّي بَعْضَ الْخَضِرَاوَاتِ.			
٣	أَذْكُرُ الْأَهْمِيَّةَ الْغِذَائِيَّةَ لِلْخَضِرَاوَاتِ.			
٤	أُعَرِّفَ مَوْسِمِي إِنتَاجِ الْخَضِرَاوَاتِ.			
٥	أُصَنِّفُ الْخَضِرَاوَاتِ تَبَعًا لِطَرِيقَةِ تَنَاوُلِهَا (نَيْئَةً، مَطْبُوخَةً).			
٦	أُصَنِّفُ الْخَضِرَاوَاتِ تَبَعًا لِلْجُزْءِ الَّذِي يُؤْكَلُ مِنْهَا.			





- ما أَكْثَرُ الأَدْوَاتِ وَالتَّجْهِيزَاتِ شُيُوعًا فِي إِعْدَادِ الأَطْعِمَةِ وَتَقْدِيمِهَا؟
- هَلْ تَخْتَلِفُ الأَدْوَاتُ المُسْتَخْدَمَةُ فِي الإِعْدَادِ وَخِدْمَةِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ مِنْ طَبَقٍ إِلَى آخَرَ؟

أَسْهَمَتِ الصَّنَاعَاتُ الْحَدِيثَةُ فِي تَوْفِيرِ الْعَدِيدِ مِنَ الْأَدْوَاتِ  
وَالْأَجْهَزَةِ الَّتِي شَاعَ اسْتِعْمَالُهَا فِي الْمَنَازِلِ فِي وَقْتِنَا الْحَاضِرِ، وَأَصْبَحَ  
مُهْمًا وَضُرُورِيًّا اخْتِيَارُ الْأَدْوَاتِ وَالْأَجْهَزَةِ الْمُنَاسِبَةِ، وَمَعْرِفَةُ الطَّرَائِقِ  
الصَّحِيحَةِ لِاسْتِخْدَامِهَا وَتَشْغِيلِهَا، وَكَذَلِكَ طَرَائِقُ الْعِنَايَةِ بِهَا؛ لِضَمَانِ  
الِاسْتِفَادَةِ مِنْهَا أَطْوَلَ مُدَّةٍ مُمَكِنَةٍ.

سَتَعَرَّفُ فِي هَذِهِ الْوَحْدَةِ بَعْضَ الْأَدْوَاتِ وَالتَّجْهِيزَاتِ الْمُتَعَلِّقَةِ بِإِنْتِاجِ  
الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، وَخِدْمَتِهِ.

### يُتَوَقَّعُ مِنْكَ بَعْدَ دِرَاسَةِ هَذِهِ الْوَحْدَةِ أَنْ:

- تَتَعَرَّفُ بَعْضَ الْأَدْوَاتِ وَالتَّجْهِيزَاتِ الْخَاصَّةِ بِتَحْضِيرِ الطَّعَامِ  
وَالشَّرَابِ وَتَقْدِيمِهِمَا.
- تَسْتُخْدِمُ الْأَدْوَاتِ وَالتَّجْهِيزَاتِ الْخَاصَّةِ بِتَحْضِيرِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ  
وَتَقْدِيمِهِمَا بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ.
- تُنْظِفُ الْأَدْوَاتِ وَالتَّجْهِيزَاتِ الْخَاصَّةِ بِتَحْضِيرِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ  
بِالطَّرَائِقِ الْمُلَائِمَةِ.
- تَتَجَنَّبُ الْمُمَارَسَاتِ الْخَطَأَ فِي أَثْنَاءِ إِعْدَادِ الطَّعَامِ وَتَنَاوُلِهِ.
- تُرَاعِي مُتَطَلِّبَاتِ الصُّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ الْعَامَّةِ فِي أَثْنَاءِ تَحْضِيرِ الطَّعَامِ  
وَالشَّرَابِ.



يُوجَدُ الْكَثِيرُ مِنَ الْأَدْوَاتِ وَالْأَوَانِي الَّتِي تُسْتَخَدَمُ فِي تَحْضِيرِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، وَيَخْتَلِفُ بَعْضُهَا عَنْ بَعْضٍ فِي كَثِيرٍ مِنَ الْأُمُورِ، مِثْلَ: الْمَتَانَةِ، وَالسَّعْرِ، وَالتَّصْمِيمِ الْمُنَاسِبِ، وَاللَّوْنِ الْجَدَابِ، وَسَهُولَةِ النَّقْلِ، وَالتَّنْظِيفِ. وَقَدْ انْتَشَرَ اسْتِحْدَامُ مِثْلِ هَذِهِ الْأَدْوَاتِ وَالتَّجْهِيزَاتِ فِي الْمَنَازِلِ؛ لِمَا تُوفِّرُهُ مِنْ وَقْتٍ وَجُهْدٍ فِي أَثْنَاءِ إِعْدَادِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ.

### ١ - الْأَدْوَاتُ وَالتَّجْهِيزَاتُ الْخَاصَّةُ بِتَحْضِيرِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ

تَعَدُّ الْأَدْوَاتُ وَالتَّجْهِيزَاتُ الَّتِي تُسْتَخَدَمُ فِي تَحْضِيرِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، وَتَخْتَلِفُ مِنْ حَيْثُ الْحَجْمُ، وَالْعَدَدُ، وَالشَّكْلُ تَبَعًا لِلْمَكَانِ (مَنْزِلٌ، مَطْعَمٌ، فُنْدُقٌ)، وَالْأَطْعِمَةِ الَّتِي سَتُحَضَّرُ بِوَسَائِطِهَا. وَبِوَجْهِ عَامٍّ، يُمَكِّنُ تَصْنِيفُ هَذِهِ الْأَدْوَاتِ وَالتَّجْهِيزَاتِ إِلَى نَوْعَيْنِ، هُمَا:

**أ - الْأَدْوَاتُ وَالتَّجْهِيزَاتُ الْكَبِيرَةُ:** مِنْ أَهَمِّ الْأَدْوَاتِ وَالتَّجْهِيزَاتِ الْكَبِيرَةِ الَّتِي تُسْتَخَدَمُ فِي تَحْضِيرِ الطَّعَامِ:

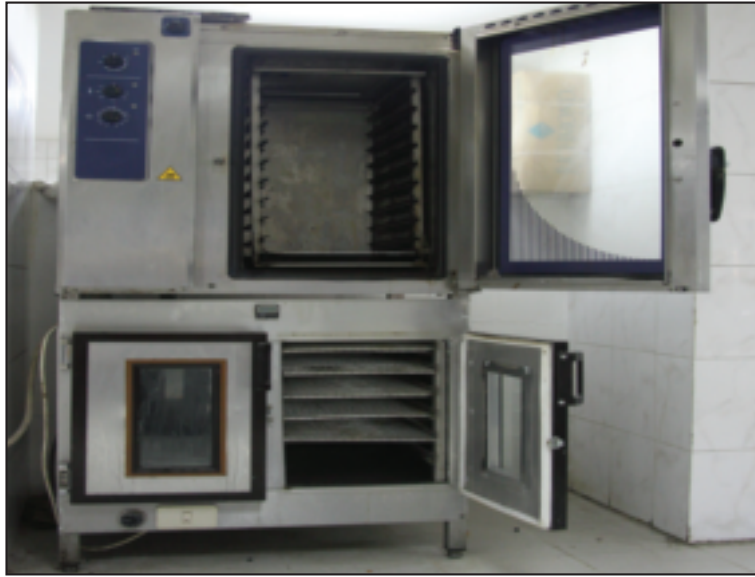
١ . الثَّلَاجَاتُ وَالْمُجَمِّدَاتُ،

انظُرِ الشَّكْلَ (٦-١).



الشَّكْلُ (٦-١): ثَلَاجَةٌ كَبِيرَةٌ.

- ٢ . أحواضُ غَسْلِ الخَضراواتِ وَالْفواكِه.
- ٣ . طَناجِرُ الطَّهْرِ الْمُتَعَدِّدَةُ الحُجُومِ وَالأنواعِ (ضَغْطٌ، عاديٌّ).
- ٤ . طاوِلاتُ التَّحْضِيرِ وَالتَّقْطِيعِ.
- ٥ . الغازاتُ وَالأفْرانُ، انْظُرِ الشَّكْلَ (٦-٢).



الشَّكْلُ (٦-٢): فُزْنُ غازٍ كَبِيرٍ.

## ب- الأَدواتُ وَالتَّجْهيزاتُ الصَّغِيرَةُ: مِنْ أَهمِّ الأَدواتِ وَالتَّجْهيزاتِ الصَّغِيرَةِ

- التي تُسْتَخْدَمُ في تَحْضِيرِ الطَّعامِ:
- ١ . مُحَضِّرَةُ الطَّعامِ، مِثْلُ: الخَلَّاطِ، وَالْعَجَّانَةِ، وَخَفَّاقَةِ البَيْضِ، وَالْعَصَّارَةِ، وَقَطَّاعَةِ الخَضراواتِ.
  - ٢ . آلةُ تَقْطِيعِ اللُّحُومِ وَفَرْمِها.
  - ٣ . سَخَّانُ المائِ الكَهْرَبائِيِّ الخَاصُّ بِتَحْضِيرِ الأَشْرِبَةِ السَّاخِنَةِ.
  - ٤ . المَصافي الْمُتَعَدِّدَةُ الحُجُومِ وَالأنواعِ.

- ٥ . السكاكين المتعددة الحجم والأنواع، مثل: سكاكين تقطيع اللحوم والخضار، وسكاكين التقشير.
- ٦ . المغارف، والملاعق، والشوك الكبيرة للسكب، انظر الشكل (٣-٦).



الشكل (٣-٦): بعض الأدوات والتجهيزات الصغيرة.

## النشاط (٦-١) الأدوات والتجهيزات الخاصة بالمطبخ والسفرة

اذكر أسماء بعض الأدوات والتجهيزات الخاصة بالمطبخ والسفرة داخل المنزل، ثم ناقش زملاءك في استخداماتها، بإشراف معلمك.

### ٢ - الأدوات والتجهيزات الخاصة بخدمة الطعام والشراب

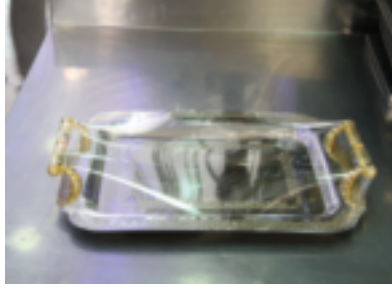
يوجد العديد من الأدوات والتجهيزات الخاصة بخدمة الطعام والشراب، وهذه أبرزها:

أ - **معدات خدمة الطعام ولوازمها:** من الأمثلة عليها:

١ . الطاولات والكراسي المتعددة الأشكال والأنواع.



- ٢ . الصَّوَانِي الدَّائِرِيَّةُ وَالْمُسْتَطِيلَةُ ذَاتُ الْحُجُومِ الْمُتَعَدِّدَةِ .  
٣ . البَيَّاضَاتُ وَالشَّرَاشِفُ، انْظُرِ الشَّكْلَ (٦-٤).



الشَّكْلُ (٦-٤): بَعْضُ مَعْدَّاتِ خِدْمَةِ الطَّعَامِ وَلَوَازِمِهَا.

**ب- أدوات المائدة:** يَجِبُ اخْتِيَارُ أَدْوَاتِ الْمَائِدَةِ الَّتِي تُنَاسِبُ الْأَطْعِمَةَ الْمُقَدَّمَةَ؛ فَلَكَلِّ طَعَامٍ أَدَاتُهُ الْخَاصَّةُ فِي عَمَلِيَّةِ السَّكْبِ وَالتَّقْدِيمِ وَالْأَكْلِ، وَمِنْ أَهَمِّ هَذِهِ الْأَدْوَاتِ:

١ . الْفِضِّيَّاتُ الْمُتَعَدِّدَةُ الْأَشْكَالِ وَالْحُجُومِ، مِثْلُ: الْمَلَاعِقِ، وَالسَّكَاكِينِ، وَالشُّوكِ.

٢ . أَوَانِي التَّقْدِيمِ الْمُتَعَدِّدَةُ الْأَنْوَاعِ، مِثْلُ: الصُّحُونِ، وَالسُّكَّرِيَّاتِ، وَالْفَنَاجِينِ.

٣ . الزُّجَاجِيَّاتُ (الْكُؤُوسُ)، انْظُرِ الشَّكْلَ (٦-٥).



الشَّكْلُ (٦-٥): بَعْضُ أَدْوَاتِ الْمَائِدَةِ.



هَلْ سَبَقَ أَنْ شَاهَدْتَ مَائِدَةَ طَعَامٍ دَاخِلَ مَطْعَمٍ أَوْ فُنْدُقٍ؟  
إِذَا كَانَ جَوَابُكَ بِالْإِيجَابِ، فَارْتَبِ مَا شَاهَدْتَهُ عَلَى الْمَائِدَةِ، ثُمَّ نَاقِشْ زُمَلَاءَكَ  
فِي اسْتِخْدَامَاتِهِ بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِكَ.

## النَّاتِجُ التَّعْلِمِيُّ

- يُرْتَّبُ الطَّالِبُ الْمَوَادَّ وَالْأَدَوَاتِ وَالتَّجْهِيزَاتِ الْخَاصَّةَ بِتَقْدِيمِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ عَلَى مَائِدَةِ الطَّعَامِ.

## الْمَعْلُومَاتُ النَّظَرِيَّةُ

أَخَذَتِ الْفَنَادِقُ وَالْمَطَاعِمُ السِّيَاحِيَّةُ تَسْتَخْدِمُ الْأَسَالِيبَ الْحَدِيثَةَ فِي إِعْدَادِ مَائِدَةِ الطَّعَامِ؛ بُغْيَةَ إِرْضَاءِ الضُّيُوفِ، وَتَوْفِيرِ سُبُلِ الرَّاحَةِ لَهُمْ فِي أَثْنَاءِ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ، بِحَيْثُ لَا يَضْطَرُّ الْجَالِسُ إِلَى بَذْلِ الْجُهْدِ، أَوْ إِزْعَاجِ الْآخَرِينَ بِمَا يُوَدُّ الْحُصُولَ عَلَيْهِ.

## الْمَوَادُّ وَالْأَدَوَاتُ وَالتَّجْهِيزَاتُ اللَّازِمَةُ

- ١ - طَاوِلَةٌ كَبِيرَةٌ مُعْطَاةٌ بِشَرَشْفٍ.
- ٢ - أَطْبَاقٌ مُتَعَدِّدَةٌ الْحُجُومِ.
- ٣ - مَلَاعِقُ وَسَكَكِينُ مُتَعَدِّدَةٌ الْحُجُومِ، وَمَلَاعِقُ سَكْبٍ مُتَعَدِّدَةٌ الْأَشْكَالِ.
- ٤ - مَزْهَرِيَّةٌ لِتَرْزِينِ الطَّائِلَةِ.
- ٥ - الطَّبَقُ الرَّئِيسُ، وَالسَّلَطَاتُ، وَالْمُعْجَنَاتُ، وَالْحَلْوَيَاتُ، وَالْأَشْرِبَةُ، وَالْأَكْوَابُ.
- ٦ - مَنَادِيلُ سُفْرَةٍ.
- ٧ - مَاءٌ وَصَابُونٌ.

مَلْحُوظَةٌ: اْحْرِصْ عَلَى غَسْلِ يَدَيْكَ قَبْلَ بَدْءِ الْعَمَلِ.

الصُّورُ التَّوْضِيحِيَّةُ	خُطواتُ العَمَلِ	الرَّقْمُ
	<p>١ راعِ مُتَطَلِّباتِ الصِّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ الْعَامَّةِ، مِثْلَ: ارْتِدَاءِ الْقَفَّازَيْنِ، وَلباسِ الْعَمَلِ.</p>	<p>١</p>
	<p>٢ زَيِّنِ الْمَائِدَةَ بِالْمَزْهَرِيَّةِ وَالْوَرْدِ.</p> <p>٣ وَزِعِ الْأَطْباقَ عَلَى الطَّائِلَةِ مُرْتَبَةً، وَضِعْ بِجَانِبِ كُلِّ طَبَقٍ مِلْعَقَةً وَشَوْكَةً وَسِكِّينًا عَلَى نَحْوِ مُنَظَّمٍ.</p> <p>٤ اطْوِ الْمَنَادِيلَ بِحَيْثُ تَأْخُذُ شَكْلَ الْمُرَبَّعِ أَوْ الْمُسْتَطِيلِ، ثُمَّ ضِعْ كَلًّا مِنْهَا عَلَى يَسَارِ الشَّوْكَةِ.</p>	<p>٢</p> <p>٣</p> <p>٤</p>
	<p>٥ ضِعْ كُوبَ الْمَاءِ جِهَةَ الْيَمِينِ.</p> <p>٦ ضِعِ الطَّبَقَ الرَّئِيسَ وَسَطَ الْمَائِدَةِ، وَبِجَانِبِهِ الْحَسَاءَ، وَالْمُعْجَنَاتُ، وَالسَّلَطَةَ، وَالْحَلْوَيَاتُ.</p>	<p>٥</p> <p>٦</p>



٧ ضَعِ الخُبْزَ جِهَةَ اليَسَارِ.

٨ ضَعِ المِلْعَقَةَ يَمِينِ الطَّبَقِ.

٩ اجْلِسْ عَلَى الكُرْسِيِّ بِهْدوءٍ بَعْدَ جُلُوسِ مَنْ هُمْ أَكْبَرُ مِنْكَ سِنًّا.

١٠ التَّرِمِ الهُدُوءَ، وَتَجَنَّبِ وَضْعَ اليَدَيْنِ عَلَى المَائِدَةِ، أَوْ إِسْنَادِ الكَوَاعِينِ إِلَيْهَا.

١١ اسْتَعِدِّ لِتَنَاوُلِ الطَّعَامِ بِفَرْدٍ مِنْدِيلِ الشُّفْرَةِ فَوْقَ الرُّكْبَتَيْنِ.

١٢ نَظِّفِ الأَدْوَاتِ جَيِّدًا، ثُمَّ أَعِدَّهَا إِلَى مَكَانِهَا، مُحَافِظًا عَلَى نِظَافَةِ المَكَانِ.

١٣ اغْسِلْ يَدَيْكَ جَيِّدًا بِالمَاءِ وَالصَّابُونِ بَعْدَ الإِنْتِهَاءِ مِنَ العَمَلِ، دُونَ الإِشْرَافِ فِي المَاءِ.



### تَمْرِينٌ عَمَلِيٌّ

– رَتِّبِ مَائِدَةَ طَعَامٍ كَمَا تَعَلَّمْتَ فِي التَّمْرِينِ السَّابِقِ، بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِكَ.

## ٤ - تَنْظِيفُ الْأَدْوَاتِ وَالتَّجْهِيزَاتِ الْخَاصَّةِ بِتَحْضِيرِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ وَتَقْدِيمِهِمَا

يَجِبُ الْإِلْتِزَامُ بِتَعْلِيمَاتِ النَّظَافَةِ فِي أَثْنَاءِ إِعْدَادِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ وَتَقْدِيمِهِمَا؛ حِفَظًا عَلَى سَلَامَةِ الضُّيُوفِ، وَمَنْعًا لِتَكَثُرِ الْمَيْكْرُوبَاتِ، وَأَنْبِعَاثِ الرِّوَائِحِ. وَهَذِهِ أَبْرَزُ التَّعْلِيمَاتِ الْوَاجِبِ اتِّبَاعُهَا بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ:

(١) اسْتِعْمَالُ مَوَادِّ التَّنْظِيفِ الْمُنَاسِبَةِ.

(٢) ارْتِدَاءُ الْقُقَازِينَ لِحِمَايَةِ الْيَدَيْنِ.

(٣) مُرَاعَاةُ الْحَيْطَةِ وَالْحَذَرِ عِنْدَ غَسْلِ الزُّجَاجِيَّاتِ وَتَلْمِيعِهَا؛ لِتَجَنُّبِ الْجُرُوحِ وَالْإِصَابَاتِ.

(٤) وَضْعُ الْأَدْوَاتِ جَمِيعًا فِي أَمْكِنَتِهَا الْمَخْصَّصَةِ بَعْدَ عَمَلِيَّةِ التَّنْظِيفِ.

### تَنْظِيفُ الْأَدْوَاتِ وَتَلْمِيعُهَا



النَّشَاطُ (٦-٣)

نَظَّفُ مَجْمُوعَةَ الْأَدْوَاتِ الَّتِي اسْتُخْدِمَتْ فِي التَّمْرِينِ السَّابِقِ، ثُمَّ لَمَّعَهَا بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِكَ.

تَذَكَّرْ

يَجِبُ غَسْلُ الْيَدَيْنِ قَبْلَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ.

## ٥ - الممارسات الخاطئة في أثناء إعداد الطعام وتناوله

إنَّ عَدَمَ الإلتِزامِ بِالقَوَاعِدِ المُتَّبَعَةِ فِي أَثناءِ إِعدادِ الطَّعامِ وَتَناوُلِهِ يُؤثِّرُ سَلْبًا فِي صِحَّةِ الفَرْدِ وَالجَماعَةِ؛ بِانْتِقالِ الأَمراضِ - مَثَلًا - نَتِيجَةَ عَدَمِ الإِهْتِمامِ بِالنَّظافَةِ الشَّخْصِيَّةِ، وَيُسَبِّبُ الشُّعورَ بِالصُّيقِ وَالإِنْزِعاجَ لِمَنْ هُمْ حَوْلَكَ، أَوْ يَجْعَلُهُمْ يَعْزِفونَ عَن تَناوُلِ الطَّعامِ إِلى جَانبِكَ، وَمِنَ المُمَارَساتِ غَيرِ الصَّحِيحَةِ فِي هَذا الشَّانِ:

- أ - عَدَمُ غَسْلِ اليَدَينِ قَبْلَ إِعدادِ الطَّعامِ.
- ب - اسْتِعمالُ الأَداءِ غَيرِ المُناسِبَةِ فِي العَمَلِ.
- ج - تَناوُلِ الطَّعامِ بِسُرْعَةٍ، وَعَدَمُ مَضغِهِ جَيِّدًا.
- د - إِصدارُ صَوْتٍ فِي أَثناءِ مَضغِ الطَّعامِ، أَوْ شُرْبِ الحِساءِ.
- هـ - التَّحَدُّثُ بِصَوْتٍ مُرتَفِعٍ فِي أَثناءِ تَناوُلِ الطَّعامِ.
- و - سَكْبُ كَمِيَّةِ طَعامٍ زائِدَةٍ عَلى الحَاجَةِ، انظُرِ الشَّكْلَ (٦-٦).



الشَّكْلُ (٦-٦): بَعْضُ المُمَارَساتِ غَيرِ الصَّحِيحَةِ فِي أَثناءِ تَناوُلِ الطَّعامِ.

### قَضِيَّةٌ لِلْمُناقِشَةِ

إِذا كُنْتَ تَعْرِفُ مُمَارَساتٍ أُخْرى غَيرَ صَحيحةٍ، فَناقِشْها مَعَ الزُّملاءِ بِإِشرافِ مُعَلِّمِكَ.



## أَسْئَلَةُ الْوَحْدَةِ

١- ارْزُفْ دَائِرَةً حَوْلَ رَمْزِ الْإِجَابَةِ الصَّحِيْحَةِ فِي مَا يَأْتِي:

(١) مِنْ الْأَدْوَاتِ وَالتَّجْهِيْزَاتِ الْكَبِيْرَةِ الْمُسْتَخْدَمَةِ فِي خِدْمَةِ الطَّعَامِ:

أ - السَّكَاكِيْنُ. ب- الثَّلَاجَاتُ وَالْمُجَمَّدَاتُ.

ج- الْكُوْوسُ الزُّجَاجِيَّةُ. د - الْمَلَاعِقُ.

(٢) مِنْ الْأَدْوَاتِ الَّتِي نَسْتَخْدِمُهَا عَلَي الْمَائِدَةِ:

أ - الْغَازَاتُ وَالْأَفْرَانُ. ب- صَوَانِي التَّحْمِيْرِ.

ج- الْفِضِّيَّاتُ. د - الطَّنَاجِرُ.

(٣) مِنْ الْمُمَارَسَاتِ الْخَطَأَ فِي أَثْنَاءِ إِعْدَادِ الطَّعَامِ وَتَنَاوُلِهِ:

أ - عَدَمُ غَسْلِ الْيَدَيْنِ جَيِّدًا قَبْلَ التَّحْضِيْرِ.

ب- اسْتِعْمَالُ الْأَدَاةِ غَيْرِ الْمُنَاسِبَةِ فِي الْعَمَلِ.

ج- سَكْبُ كَمِيَّةِ طَعَامٍ تَزِيدُ عَلَي الْحَاجَةِ.

د - جَمِيْعُ مَا ذُكِرَ.

(٤) مِنْ أَهْمِ التَّجْهِيْزَاتِ الَّتِي تُسْتَخْدَمُ فِي تَقْدِيْمِ الطَّعَامِ:

أ - حَوْضُ غَسِيلِ الْخَضْرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ.

ب - الْأَفْرَانُ الْكَبِيْرَةُ.

ج- آلَةُ تَقْطِيْعِ اللَّحُوْمِ.

د - الطَّاوِلَاتُ وَالْكَرَاسِي.

٢ - اَكْتُبْ كَلِمَةً (نَعْم) إِزَاءَ الْعِبَارَةِ الصَّحِيحَةِ، وَكَلِمَةً (لا) إِزَاءَ الْعِبَارَةِ الْخَطَأِ فِي مَا يَأْتِي:

أ - أَتَلَفَّظُ بِالْبِسْمَلَةِ قَبْلَ بَدءِ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ. ( )

ب - مِنَ الْمُواصَفَاتِ الَّتِي يَنْبَغِي مُرَاعَاتُهَا فِي عَمَلِيَّةِ الْإِخْتِيَارِ وَشِرَاءِ الْأَثَاثِ وَالْأَدَوَاتِ الْخَاصَّةِ بِالْمَطْعَمِ وَبِالْمَنَازِلِ:

الْمَتَانَةُ، وَالسَّعْرُ، وَالتَّصْمِيمُ الْمُنَاسِبُ. ( )

ج - إِصْدَارُ صَوْتِ عَالٍ فِي أَثْنَاءِ مَضْغِ الطَّعَامِ. ( )

د - الطَّاوِلَاتُ وَالْكَرَاسِيُّ هِيَ مِنْ مُعَدَّاتِ خِدْمَةِ الطَّعَامِ وَلَوْازِمِهَا. ( )

ه - تَوْضِعُ الْكُؤُوسِ وَالْفِضِّيَّاتِ وَالصُّحُونِ بَعْضُهَا مَعَ بَعْضٍ فِي أَثْنَاءِ عَمَلِيَّةِ تَنْظِيفِ الْأَطْبَاقِ. ( )

٣ - اذْكُرْ ثَلَاثَةً مِنَ السُّلُوكَاتِ الصَّحِيحَةِ الْمُتَّبَعَةِ فِي أَثْنَاءِ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ.



## التَّقْوِيمُ الذَّاتِيُّ

ضَعُ إِشَارَةَ (✓) فِي الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ مِنَ الْجَدْوَلِ.  
يُمْكِنُنِي بَعْدَ دِرَاسَةِ هَذِهِ الْوَحْدَةِ أَنْ:

الرَّقْمُ	مَوْشَرُ الْأَدَاءِ	بشكِلٍ		
		ممتازٍ	جَيِّدٌ جَدًّا	جَيِّدٌ
١	أَعَدَّدَ بَعْضَ الْأَدْوَاتِ وَالتَّجْهِيزَاتِ الْخَاصَّةَ بِتَحْضِيرِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ وَتَقْدِيمِهِمَا.			
٢	أَحَدَّدَ أَسْسَ اسْتِخْدَامِ بَعْضِ الْأَدْوَاتِ الْخَاصَّةَ بِإِعْدَادِ الطَّعَامِ.			
٣	اسْتَخْدَمَ الْأَدْوَاتِ وَالتَّجْهِيزَاتِ الْخَاصَّةَ بِتَحْضِيرِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ وَتَقْدِيمِهِمَا اسْتِخْدَامًا صَحِيحًا.			
٤	أَنْظَفَ الْأَدْوَاتِ وَالتَّجْهِيزَاتِ الْخَاصَّةَ بِتَحْضِيرِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ.			
٥	أَتَجَنَّبَ الْمُمَارَسَاتِ الْخَطَأَ فِي أَثْنَاءِ إِعْدَادِ الطَّعَامِ.			
٦	أَلْتَزِمَ خُطُوَاتِ الْعَمَلِ مُرْتَبَةً حَسَبَ الْأَوَّلَوِيَّةِ فِي أَثْنَاءِ تَحْضِيرِ الطَّعَامِ.			
٧	أَلْتَزِمَ السُّلُوكَاتِ الصَّحِيحَةَ عِنْدَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ.			
٨	أَجْلِسَ عَلَى الْكُرْسِيِّ جِلْسَةً صَحِيحَةً عِنْدَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ.			
٩	أَزَيَّنَ الْمَائِدَةَ بِالْمَزْهَرِيَّاتِ وَالْوَرْدِ.			





- ماذا تُشاهدُ في الصورتين؟
- ما أهميَّةُ المُحافظةِ على نظافةِ المنزل؟

يُعدُّ المَنْزِلُ ضروريًّا لكلِّ إنسانٍ؛ فهو المكانُ الَّذي يَسْتَقِرُّ فيه، وَيَرْتاحُ، وَيُشْعِرُهُ بالأَمْنِ وَالطَّمَأْنِينَةَ وَالسَّعَادَةَ. وَلَعَلَّ هذا مَبْعَثُ اِهْتِمَامِ المَرْءِ بِجَمالِ المَنْزِلِ وَنِظافَتِهِ، وَالعِنايةَ بِمَوْجوداتِهِ، وَحُسْنَ تَرْتيبِهِ، وَتَنْظيفِ مَرافِقِهِ بِاسْتِمْرارٍ؛ إِذْ إِنَّهُ يَسعى دائِمًا إلى العَيْشِ في بيئَةٍ صَحِيَّةٍ سَلِيمَةٍ وَمُريحَةٍ. سَتَعَرَّفُ في هَذِهِ الوَحْدَةِ الأَدواتِ المُسْتخدَمَةَ في تَنْظيفِ المَنْزِلِ، وَطرائِقَ التَّنْظيفِ الصَّحِيحةَ لِكُنسِ الأَرْضِيَّاتِ، وَمَسْحِها، وَمَسْحِ العُبارِ.

### يُتَوَقَّعُ مِنْكَ بَعْدَ دِرَاسَةِ هَذِهِ الوَحْدَةِ أَنْ:

- تَعَرَّفَ أَهْمِيَّةَ تَنْظيفِ المَنْزِلِ.
- تَعَرَّفَ المَوادَّ وَالأَدواتِ المُسْتخدَمَةَ في تَنْظيفِ المَنْزِلِ، مِثْلَ: المِكنَسَةِ الأيدويَّةِ، وَالمِكنَسَةِ الكَهْرَبائيَّةِ، وَمِمسَحَةِ العُبارِ.
- تَعَرَّفَ طرائِقَ تَنْظيفِ المَنْزِلِ وَعَملياتِهِ، مِثْلَ: الكُنسِ، وَمَسْحِ العُبارِ، وَمَسْحِ الأَرْضِيَّاتِ.
- تَكُنسَ أَرْضِيَّةَ العُرْفَةِ بِصوَرَةٍ صَحِيحةٍ.
- تَمسَحَ العُبارَ مَسْحًا صَحِيحًا.
- تَمسَحَ الأَرْضِيَّاتِ بِاسْتِخدامِ أَدواتِ المَسْحِ بِصوَرَةٍ صَحِيحةٍ.
- تَعِيَ أَهْمِيَّةَ العِنايةِ بِنِظافةِ المَنْزِلِ.
- تُحافظُ على نِظافةِ مَقْعَدِكَ، وَعُرْفَةِ صَفِّكَ، وَمَنْزِلِكَ، وَالبيئَةِ المُحيطَةِ.







يَتَطَلَّبُ تَنظِيفُ المَنزِلِ اسْتِخْدَامَ العَدِيدِ مِنْ مَوادِّ التَّنْظِيفِ وَأَدْوَاتِهِ. وَلَمَّا كَانَ لِكُلِّ مادَّةٍ وَأداةٍ اسْتِخْدَامٌ خَاصٌّ بِهَا، فَإِنَّهُ يَتَعَيَّنُ عَلَى المَرْءِ تَعَرُّفُ هَذِهِ المَوادِّ وَالأَدْوَاتِ، وَأَهْمِيَّتِهَا، وَطَرِيقِ اسْتِخْدَامِهَا.

الشَّكْلُ (٧-١): بَعْضُ المَوادِّ وَالأَدْوَاتِ المُسْتخدَمةِ

فِي التَّنْظِيفِ.

### ١- أَدْوَاتُ التَّنْظِيفِ

لَا يَكَادُ يَخْلُو مَنزِلٌ مِنْ أَدْوَاتِ التَّنْظِيفِ؛ لِمَا لَهَا مِنْ دَوْرٍ فاعِلٍ فِي تَسْهِيلِ عَمَلِيَّاتِ التَّنْظِيفِ، وَمَا تُوفِّرُهُ مِنْ وَقْتٍ وَجُهْدٍ فِي أَثْنَاءِ ذَلِكَ. تَوْجَدُ أَنْوَاعٌ عِدَّةٌ مِنْ أَدْوَاتِ التَّنْظِيفِ، مِنْهَا:

أ - أداة مَسْحِ العُبارِ الَّذِي يَعلَقُ بِالْأَثاثِ وَمَرافِقِ المَنزِلِ.

ب- أداة تَنظِيفِ الأَرْضِيَّاتِ وَكَنسِهَا.

ج- أداة جَمْعِ الأوساخِ وَالنَّفائِياتِ.

د - أداة قَشَطِ الأَرْضِيَّاتِ، وَمَسْحِ المَاءِ عَنها، وَتَجْفِيفِهَا.

### تَذَكَّرْ

بَعْدَ الإِنْتِهاءِ مِنْ اسْتِخْدَامِ أَدْوَاتِ التَّنْظِيفِ، اغْسِلْها جَيِّدًا، ثُمَّ جَفِّفْها (إِذا لَزِمَ الأمرُ)، وَأَعِدْها إِلى المَكانِ المُخَصَّصِ لَها.

## الأدوات المُستخدمة في تَنظِيفِ المَنزِلِ



### النَّشاطُ (٧-١)

انظُرْ إلى صُورِ أدواتِ التَّنظِيفِ الآتِيَةِ، ثُمَّ اكْتُبْ رَمَزَ كُلِّ صُورَةٍ إِزَاءَ الجُمْلَةِ الَّتِي تُناسِبُهَا:



(ج)



(ب)



(أ)



(و)



(هـ)



(د)

( )

– أداة كَنَسِ الأَرْضِيَّاتِ.

( )

– أداة تَجْفِيفِ الأَرْضِيَّاتِ.

( )

– أداة مَسَحِ المَاءِ عَنِ الأَرْضِيَّاتِ.

( )

– أداة جَمْعِ الأوساخِ وَالنُّفَايَاتِ.

( )

– أداة تَنظِيفِ الأَرْضِيَّاتِ.

( )

– أداة كَنَسِ السَّجَادِ بِصُورَةِ آليَّةٍ.

## ١ - المَوَادُّ الْمُسْتَحْدَمَةُ فِي تَنْظِيفِ الْمَنْزِلِ

يُسْتَحْدَمُ فِي تَنْظِيفِ الْمَنْزِلِ مَوَادُّ مُتَنَوِّعَةٌ، مِنْهَا: سَائِلُ الْجَلِي، وَمَسْحُوقُ الْغَسِيلِ، وَمُعَقِّمُ الْأَرْضِيَّاتِ. تُصْنَعُ هَذِهِ الْمُنْظَفَاتُ غَالِبًا مِنْ مَوَادِّ كِيمِيَائِيَّةٍ؛ لِذَا يَنْبَغِي الْحَذَرُ، وَاتِّبَاعُ الطَّرَائِقِ الصَّحِيحَةِ وَالْأَمْنَةِ عِنْدَ اسْتِحْدَامِهَا. وَفِي مَا يَأْتِي إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ لِلتَّعَامُلِ مَعَ مَوَادِّ التَّنْظِيفِ:

- أ - حِفْظُ مَوَادِّ التَّنْظِيفِ وَالْمُطَهَّرَاتِ بَعِيدًا عَنِ مُتَنَاوَلِ أَيْدِي الْأَطْفَالِ.
- ب - ارْتِدَاءُ الْقَفَازِينَ فِي أَثْنَاءِ اسْتِحْدَامِ مَوَادِّ التَّنْظِيفِ؛ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الْيَدَيْنِ.
- ج - التَّخَلُّصُ مِنْ عُبُوتِ الْمُنْظَفَاتِ الْفَارِغَةِ بِصُورَةٍ آمِنَةٍ.
- د - تَجَنُّبُ اسْتِنْشَاقِ الرِّوَائِحِ الْمُتَطَايِرَةِ مِنْ مَوَادِّ التَّنْظِيفِ.
- هـ - اسْتِعْمَالُ الْكَمِّيَّةِ الْمُنَاسِبَةِ مِنْ مَوَادِّ التَّنْظِيفِ فِي عَمَلِيَّةِ التَّنْظِيفِ.
- و - عَدَمُ سَكْبِ مَوَادِّ التَّنْظِيفِ عَلَى الْمَلَابِسِ فِي أَثْنَاءِ الْإِسْتِعْمَالِ.
- ز - نَقْلُ أَيِّ مَوَادِّ غِذَائِيَّةٍ بَعِيدًا عَنِ الْمَكَانِ الْمُرَادِ تَنْظِيفُهُ.
- ح - غَسْلُ الْيَدَيْنِ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ عَمَلِيَّةِ التَّنْظِيفِ.
- ط - زِيَارَةُ الطَّبِيبِ فِي حَالِ ظُهُورِ أَيِّ مُضَاعَفَاتٍ صِحِّيَّةٍ نَاجِمَةٍ عَنِ اسْتِعْمَالِ الْمُنْظَفَاتِ.

**أَثْرُ سُوءِ اسْتِحْدَامِ مَوَادِّ التَّنْظِيفِ فِي الْجِسْمِ وَالْمَلَابِسِ**

- جَفَافُ الْجِلْدِ وَتَشَقُّقُهُ.
- الصُّدَاعُ.
- الْإِضْرَارُ بِالْجِهَازِ النَّفْسِيِّ.
- تَغْيِيرُ لَوْنِ الْمَلَابِسِ.



أصل بخط بين كل صورة في ما يأتي وما يناسبها من العبارات التي تشير إلى كيفية استخدام مواد التّظيف:



– أرّدي القفّازين قبل استخدام موادّ التّظيف.



– أتخلّص من عبوات التّظيف الفارغة بصورة صحيحة آمنة.



– أحفظ موادّ التّظيف مرّبة في خزانة خاصّة بعيداً عن متناول أيدي الأطفال.



– أغسل يديّ بالماء والصابون بعد الانتهاء من عمليّة التّظيف.

## السُّلُوكَاتُ الْخَطَأُ فِي أَثْنَاءِ اسْتِخْدَامِ مَوَادِّ التَّنْظِيفِ



النَّشَاطُ (٣-٧)

اكتُبْ نَوْعَ السُّلُوكِ الْخَطَأِ أَسْفَلَ كُلِّ صُورَةٍ فِي الشَّكْلِ (٧-٤)، ثُمَّ نَاقِشْ زُمَلَاءَكَ فِي النَّتَائِجِ الْمَتَوَقَّعَةِ لِكُلِّ سُلُوكٍ، بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِكَ.



الشَّكْلُ (٧-٤): بَعْضُ السُّلُوكَاتِ غَيْرِ الصَّحِيحَةِ فِي أَثْنَاءِ اسْتِخْدَامِ مَوَادِّ التَّنْظِيفِ.



يَجِبُ الْإِعْتِنَاءُ بِالْمَنْزِلِ، وَالِإِهْتِمَامُ بِنِظَافَةِ مَرَاقِقِهِ الْمُتَعَدِّدَةِ، مِثْلُ: الْجُدْرَانِ، وَالْأَرْضِيَّاتِ، وَقَطْعِ الْأَثَاثِ، وَتُسْتَحَدَمُ لِذَلِكَ طَرَائِقُ تَنْظِيفٍ عَدِيدَةٌ، مِثْلُ: الْكَنْسِ، وَمَسْحِ الْأَرْضِيَّاتِ، وَتَنْظِيفِ الْأَثَاثِ.

### ١- تَنْظِيفُ الْأَرْضِيَّاتِ

يَجِبُ الْإِهْتِمَامُ بِنِظَافَةِ الْأَرْضِيَّاتِ بِصُورَةٍ دَائِمَةٍ، وَيَنْبَغِي تَعَرُّفُ نَوْعِ الْأَرْضِيَّاتِ قَبْلَ بَدءِ عَمَلِيَّةِ التَّنْظِيفِ؛ فَقَدْ تَكُونُ الْأَرْضِيَّةُ مَصْنُوعَةً مِنَ الْبَلَاطِ، أَوْ الرُّخَامِ، أَوْ الْخَزْفِ (السِّيرَامِيكِ)، أَوْ الْخَشَبِ (الْبَارَكِيهِ). وَلِكُلِّ نَوْعٍ طَرِيقَةٌ خَاصَّةٌ فِي التَّنْظِيفِ. وَفِي الْأَحْوَالِ كُلِّهَا، يَتَعَيَّنُ كَنْسُ الْأَرْضِيَّاتِ، وَقِرَاءَةُ تَعْلِيمَاتِ الْإِسْتِخْدَامِ الْمُدَوَّنَةِ عَلَى مَوَادِّ التَّنْظِيفِ لِإِخْتِيَارِ الْمُنَاسِبِ مِنْهَا، انْظُرِ الشَّكْلَ (٧-٢).



الشَّكْلُ (٧-٢): تَنْظِيفُ الْأَرْضِيَّةِ.



## تَذَكَّرْ

احْرِصْ عَلَى ارْتِدَاءِ الْحِذَاءِ، وَالْمَشْيِ بِحَذَرٍ عِنْدَ تَنْظِيفِ الْأَرْضِيَّاتِ وَمَسْحِهَا.

### كُنْسُ أَرْضِيَّةِ الْغُرْفَةِ

التَّمْرِينُ (٧-١)

### النَّاتِجُ التَّعْلِيمِيُّ

■ يَكُنْسُ الطَّالِبُ أَرْضِيَّةَ الْغُرْفَةِ بِطَرِيقَةٍ صَاحِحَةٍ.

### المَعْلُومَاتُ النَّظَرِيَّةُ

يَجِبُ الْمُوَاظَبَةُ عَلَى تَنْظِيفِ أَرْضِيَّةِ الْغُرْفَةِ وَكُنْسِهَا بِاسْتِخْدَامِ الْمَوَادِّ وَالْأَدْوَاتِ الْمُنَاسِبَةِ، وَاتِّبَاعِ الْخُطُواتِ الصَّاحِحَةِ لِعَمَلِيَّةِ الْكُنْسِ.



### المَوَادُّ وَالْأَدْوَاتُ وَالتَّجْهِيزاتُ اللَّازِمَةُ

• مِكْنَسَةٌ، مَجْرُودٌ، سَلَةٌ مُهْمَلَاتٍ، مَاءٌ، صَابُونٌ.

### خُطُواتُ تَنْفِيدِ التَّمْرِينِ

الرَّقْمُ	خُطُواتُ الْعَمَلِ	الصُّورُ التَّوْضِيحِيَّةُ
١	رَاعِ مُتَطَلِّباتِ الصِّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ الْعَامَّةِ، مِثْلَ: ارْتِدَاءِ لِبَاسِ الْعَمَلِ، وَتَجْهِيزِ الْأَدْوَاتِ الْمُنَاسِبَةِ.	

الصُّورُ التَّوْضِيحِيَّةُ	خُطُواتُ العَمَلِ	الرَّقْمُ
	<p>٢ افْتَحِ النِّوافِذَ قَبْلَ البَدءِ بِكَنْسِ العُرْفَةِ.</p>	
	<p>٣ اغْمِسِ المِكنَسَةَ بالماءِ؛ لِتَجَنَّبَ إِثارَةَ العُبارِ وانتِشارِهِ في أَثناءِ عَمَلِيَّةِ الكَنْسِ.</p>	
	<p>٤ ابْدَأُ الكَنْسَ مِنَ الزَّاوِيَةِ البَعِيدَةِ عَنِ البَابِ، وَمِنْ دَاخِلِ العُرْفَةِ إِلى خَارِجِها بِاتِّجاهِ البَابِ.</p>	
	<p>٥ اجْمَعِ النُّفَياتِ بِوَساطَةِ المَجْرودِ.</p>	

الصُّورُ التَّوْضِيحِيَّةُ	خُطُواتُ العَمَلِ	الرَّقْمُ
	<p>٦ ضَعِ النُّفَايَاتِ فِي سَلَّةِ المُهْمَلَاتِ.</p>	
	<p>٧ نَظِّفِ الأَدَوَاتِ جَيِّدًا، ثُمَّ أعِدْهَا إِلَى مَكَانِهَا المَخْصَصِ.</p> <p>٨ اغْسِلْ يَدَيْكَ جَيِّدًا بِالماءِ وَالصَّابُونِ بَعْدَ الإِنْتِهَاءِ مِنَ العَمَلِ، دُونَ الأَسْرَافِ فِي المَاءِ.</p>	

### تَمْرِينٌ عَمَلِيٌّ

– اكنس أرضية غرفة الصفِّ، مُطبِّقًا خُطُواتِ تَنْفِيذِ التَّمْرِينِ السَّابِقِ، بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِكَ.

### فائدة

حافظ على الوضعية الصحيحة للجسم في أثناء عملية الكنس.

تَذَكَّرُ

يَجِبُ حِفْظُ مَوَادِّ التَّنْظِيفِ بَعِيدًا عَنِ مُتَنَاوِلِ أَيْدِي الْأَطْفَالِ.

## ٢ - مَسْحُ الْغُبَارِ

يَتَرَاكُمُ الْغُبَارُ غَالِبًا عَلَى قِطْعِ الْأَثَاثِ الْمَنْزِلِيَّةِ؛ كَالخَزَائِنِ، وَالطَّاوِلَاتِ، وَالْأَجْهَزَةِ الْكَهْرَبَائِيَّةِ، مِمَّا يَتَطَلَّبُ إِزَالَةَ الْغُبَارِ بِاسْتِمْرَارٍ؛ حَتَّى يَبْقَى الْأَثَاثُ نَظِيفًا. وَيُمْكِنُ إِزَالَةَ الْغُبَارِ بِاسْتِخْدَامِ أَدْوَاتٍ خَاصَّةٍ، مِثْلَ: رِيَشِ التَّنْظِيفِ، وَمُلْحَقَاتِ الْمِكْنَسَةِ الْكَهْرَبَائِيَّةِ.

مَسْحُ الْغُبَارِ

التَّمْرِينُ (٧-٢)

## النَّاتِجُ التَّعْلِيمِيُّ

■ يَمْسَحُ الطَّالِبُ الْغُبَارَ بِطَرِيقَةٍ صَاحِبَةٍ.

## الْمَعْلُومَاتُ النَّظَرِيَّةُ

عِنْدَمَا تَعْلُو طَبَقَةٌ مِنَ الْغُبَارِ الْأَثَاثِ فِي الْمَنْزِلِ، فَلَا بُدَّ مِنْ مَسْحِهِ بِاتِّبَاعِ الْخُطُواتِ الصَّاحِبَةِ لِعَمَلِيَّةِ الْمَسْحِ.

## الْمَوَادُّ وَالْأَدْوَاتُ وَالتَّجْهيزاتُ اللَّازِمَةُ

● فَوْطَةٌ قُطْنِيَّةٌ نَاعِمَةٌ، سَائِلُ تَنْظِيفٍ خَاصٌّ بِإِزَالَةِ الْغُبَارِ، أَوْ مَحْلُولُ الْخَلِّ الْمُخَفَّفِ بِالْمَاءِ، مَاءٌ، صَابُونٌ.

الصُّورُ التَّوْضِيحِيَّةُ	خُطواتُ العَمَلِ	الرَّقْمُ
	<p>راعِ مُتَطَلِّباتِ الصِّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ العَامَّةِ، مِثْلَ: ارْتِدَاءِ لِبَاسِ العَمَلِ، وَتَجْهِيْزِ الأَدْوَاتِ، وَالإِسْتِخْدامِ الأَمِنِ لِمَوادِّ التَّنْظِيفِ، وَوَضْعِ كِمَامَةٍ فِي حَالِ التَّحْشُّسِ مِنَ العُبارِ.</p>	١
	<p>افْتَحِ النِّوافِذَ قَبْلَ البَدْءِ بِمَسْحِ العُبارِ.</p>	٢
	<p>اسْتَعْمِلِ الفِوْطَةَ، وَاجْمَعْ أَطْرَافَها نَحْوَ الوَسْطِ؛ لِكَيْلا يَنْتَشِرَ العُبارُ.</p>	٣

الصُّورُ التَّوْضِيحِيَّةُ	خُطُواتُ العَمَلِ	الرَّقْمُ
	<p>أَبْدَأُ بِإِزَالَةِ العُبارِ عَن مَحْتَوِياتِ العُرْفَةِ بِانْتِظامٍ؛ مِّنَ الأَعلى إِلى الأَسفلِ.</p>	٤
	<p>نَظَّفِ الأَدواتِ المَوْضوعَةَ عَلى الرُّفوفِ، ثُمَّ أَعِدْها إِلى مَكانِها المَخَصَّصِ.</p>	٥
	<p>نَظَّفِ الأَدواتِ الَّتِي اسْتَحْدَمْتِها جَيِّداً، ثُمَّ أَعِدْها إِلى مَكانِها المَخَصَّصِ.</p>	٦
	<p>اغسِلِ يَدَيْكَ جَيِّداً بِالماءِ وَالصَّابونِ بَعْدَ الإِنْتِهاءِ مِنَ العَمَلِ، دونَ الأَسرافِ في المَـاءِ.</p>	٧



– امسح الغبار عن قطع الأثاث والتجهيزات الموجودة في مختبر المدرسة،  
متبعا خطوات تنفيذ التمرين السابق، بإشراف معلمك.

## تَنْظِيفُ الْأَرْضِيَّاتِ بِالْمَسْحِ

التَّمرِينُ (٧-٣)

### التَّاجُ التَّعَلُّمِيُّ

■ يَمْسَحُ الطَّالِبُ الْأَرْضِيَّاتِ بِاسْتِخْدَامِ أَدْوَاتِ الْمَسْحِ بِطَرِيقَةٍ صَّحِيحَةٍ.

### الْمَعْلُومَاتُ النَّظَرِيَّةُ

عِنْدَ تَعَرُّضِ أَرْضِيَّةِ الْمَنْزِلِ لِلْغُبَارِ وَالْأَتْرَابَةِ، فَإِنَّهُ يَتَعَيَّنُ تَنْظِيفُهَا بِاسْتِخْدَامِ الْمَوَادِّ  
والتَّجْهِيْزَاتِ اللَّازِمَةِ، وَاتِّبَاعِ الْخُطُوَاتِ الصَّحِيْحَةِ لِعَمَلِيَّةِ مَسْحِ الْأَرْضِيَّاتِ.

### الْمَوَادُّ وَالْأَدْوَاتُ وَالتَّجْهِيْزَاتُ اللَّازِمَةُ

- مِكَنَسَةٌ، مَجْرُودٌ، سَلَّةٌ مُهْمَلَاتٍ، مِمْسَحَةٌ قُطْنِيَّةٌ، دَلْوٌ، قَاشِطَةٌ، صَابُونُ سَائِلٌ،  
مُعَقِّمُ أَرْضِيَّاتٍ، مَاءٌ، صَابُونٌ.

## خُطُواتُ تَنْفِيذِ التَّمْرِينِ

الصُّورُ التَّوْضِيحِيَّةُ	خُطُواتُ العَمَلِ	الرَّقْمُ
	<p>١ راعِ مُتَطَلِّباتِ الصِّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ العَامَّةِ، مِثْلَ: ارْتِدَاءِ لِبَاسِ العَمَلِ، وَتَجهِيزِ الأَدَوَاتِ، وَغَسْلِ اليَدَيْنِ.</p> <p>٢ اِكْنَسِ الأَرْضِيَّةَ كَمَا تَعَلَّمْتَ فِي التَّمْرِينِ (١-٧).</p>	
	<p>٣ ضَعِ كَمِّيَّةً مَناسِبَةً مِنَ المَاءِ فِي دَلْوٍ.</p>	
	<p>٤ أَضِفْ بَعْضَ الصَّابُونِ السَّائِلِ وَمُعَقِّمِ الأَرْضِيَّاتِ، ثُمَّ اخلُطْهُمَا بِالماءِ.</p>	
	<p>٥ اسْكُبِ الخَلِيطَ عَلى الأَرْضِيَّةِ، وَافْرِكْهُ بِاسْتِخْدَامِ المِكنَسَةِ.</p>	

الصُّورُ التَّوْضِيحِيَّةُ	خُطُواتُ العَمَلِ	الرَّقْمُ
	<p>٦ امسح الأرضيَّة، وأزل الماء باستخدام القاشطة.</p>	
	<p>٧ جفِّف الأرضيَّة باستخدام الممسحة.</p>	
	<p>٨ نظف الأدوات جيِّداً، ثمَّ أعدها إلى مكانها المخصَّص.</p>	
	<p>٩ اغسل يديك جيِّداً بالماءِ والصابون بعد الانتهاء من العمل، دون الإسراف في الماء.</p>	

### تَمْرِينٌ عَمَلِيٌّ

– طبِّقْ خُطُواتِ مَسْحِ أَرْضِيَّةِ الصَّفِّ كَمَا تَعَلَّمْتَهَا فِي التَّمْرِينِ السَّابِقِ، بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِكَ.

## أَسْئَلَةُ الْوَحْدَةِ

١- املاً الفَراغَ بِاسْمِ الأَدَاةِ المُناسِبَةِ لِكُلِّ مِنَ العَمَلِيَّاتِ الآتِيَةِ:

- أ - الأَدَاةُ الَّتِي تُسْتَعْمَلُ فِي كَسِّ الأَرْضِيَّاتِ، هِيَ .....
- ب - الأَدَاةُ الَّتِي تُسْتَعْمَلُ فِي مَسْحِ العُبَارِ، هِيَ .....
- ج - الأَدَاةُ الَّتِي تُسْتَعْمَلُ فِي جَمْعِ الأَوْسَاحِ وَالنُّفَايَاتِ، هِيَ .....

٢- فِيمَ تُسْتَعْمَلُ كُلُّ أَدَاةٍ مِنَ الأَدَوَاتِ الآتِيَةِ:



.....

٣- ضَعْ إِشَارَةَ (✓) إِزَاءِ السُّلُوكِ الصَّحِيحِ، وَإِشَارَةَ (×) إِزَاءِ السُّلُوكِ الخَطَأِ فِي مَا يَأْتِي:

- أ - أَتَخَلَّصُ مِنَ عُبُوتِ التَّنْظِيفِ الفَارِغَةِ بِحَرَقِهَا. ( )
- ب - أَسْتَعْمَلُ رِيشَةَ التَّنْظِيفِ لِإِزَالَةِ العُبَارِ العَالِقِ عَلَى الأَثَاثِ. ( )
- ج - أَحْفَظُ مَوَادِّ التَّنْظِيفِ فِي الرَّفُوفِ العُلُويَّةِ مِنَ الخِزَانَةِ. ( )

٤ - اذْكَرْ خَمْسَةَ مِنَ الْإِرْشَادَاتِ الْخَاصَّةِ بِاسْتِخْدَامِ مَوَادِّ التَّنْظِيفِ .

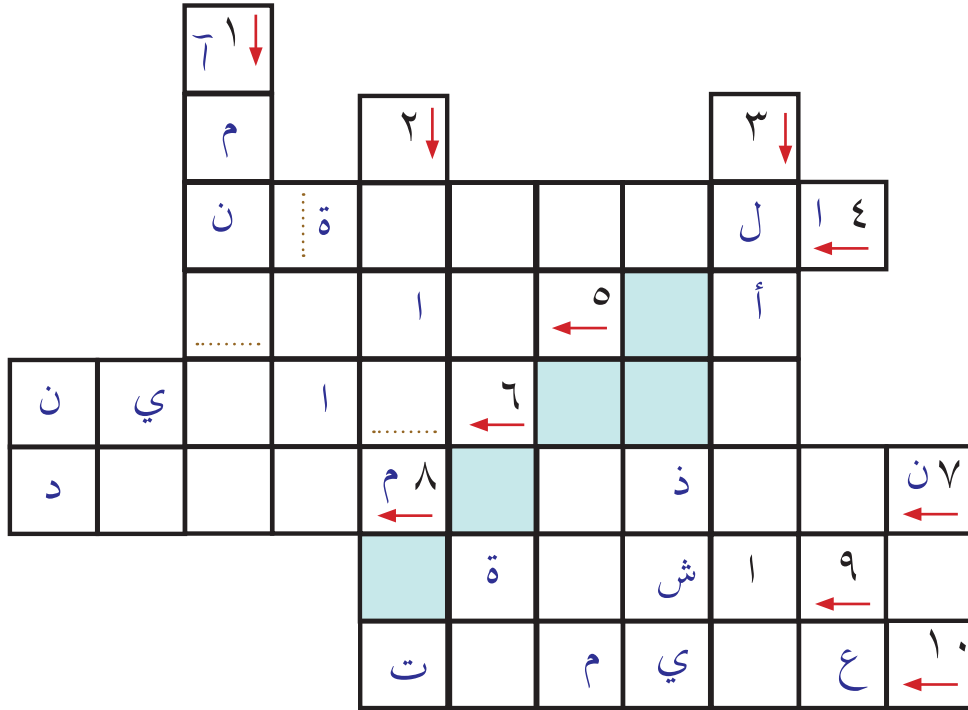
٥ - مَا رَأَيْكَ فِي السُّلُوكَاتِ وَالْمُمَارَسَاتِ الْآتِيَةِ :

أ - طِفْلٌ يُحَاوِلُ الْعَبَثَ بِمَوَادِّ التَّنْظِيفِ .

ب - رَمَى شَخْصٌ عُبُوتَ تَنْظِيفٍ فَارِغَةً عَلَى قَارِعَةِ الطَّرِيقِ .

ج - سَكَبُ بَعْضُ الطَّلَبَةِ مَوَادَّ تَنْظِيفٍ عَلَى أَرْضِيَّةِ غُرْفَةِ الصَّفِّ .

٦ - حُلِّ، بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زُمَلَائِكَ فِي الْمَجْمُوعَةِ، الْكَلِمَاتِ الْمُتَقَاطِعَةَ حَسَبِ الرَّقْمِ وَاتِّجَاهِ السَّهْمِ فِي كُلِّ مِمَّا يَأْتِي :



• ملاحظة : الخُطُّ الْمُتَقَطَّعُ يُشِيرُ إِلَى نِهَائِهِ الْكَلِمَةِ .

- (١) يَجِبُ أَنْ أَتَخَلَّصَ مِنْ عُبُوتِ التَّنْظِيفِ الْفَارِغَةِ بِصُورَةٍ .....
- (٢) مِنْ أَضْرَارِ سُوءِ اسْتِخْدَامِ مَوَادِّ التَّنْظِيفِ ..... الْجِلْدِ .
- (٣) يَجِبُ حِفْظُ مَوَادِّ التَّنْظِيفِ وَالْمُطَهَّرَاتِ بَعِيدًا عَنِ مُتَنَاوِلِ أَيْدِي ..... .
- (٤) ..... مِنْ الْإِيمَانِ .

- (٥) فِي حَالِ وُجُودِ تَحْسُّسٍ مِنَ الْعُبَارِ يَجِبُ وَضْعُ .....
- (٦) أَرْتَدِي ..... قَبْلَ اسْتِخْدَامِ مَوَادِّ التَّنْظِيفِ.
- (٧) يَجِبُ فَتْحُ ..... الْغُرْفَةِ قَبْلَ الْبَدْءِ بِعَمَلِيَّةِ الْكَنْسِ.
- (٨) اسْتِخْدَامُ ..... لِجَمْعِ النُّفَايَاتِ بَعْدَ الْكَنْسِ.
- (٩) لِإِزَالَةِ الْمَاءِ عَنِ الْأَرْضِيَّةِ يَجِبُ اسْتِخْدَامُ .....
- (١٠) لَا بُدَّ مِنْ قِرَاءَةِ ..... الْإِسْتِخْدَامِ الْمُدَوَّنَةِ عَلَى مَوَادِّ التَّنْظِيفِ  
لِاخْتِيَارِ الْمُنَاسِبِ مِنْهَا.





## التَّقْوِيمُ الدَّائِي

ضَعْ إِشَارَةَ (✓) فِي الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ مِنَ الْجَدْوَلِ.  
يُمْكِنُنِي بَعْدَ دِرَاسَةِ هَذِهِ الْوَحْدَةِ أَنْ:

الرَّقْمُ	مُؤَشِّرُ الْأَدَاءِ	بشكلي		
		ممتاز	جيد جدًا	جيد
١	أُعَدِّدَ بَعْضَ الْأَدْوَاتِ الْمُسْتَحْدَمَةِ فِي تَنْظِيفِ الْمَنْزِلِ.			
٢	أُبَيِّنَ بَعْضَ طَرَائِقِ تَنْظِيفِ الْمَنْزِلِ.			
٣	أَكُنْسَ أَرْضِيَّةَ الْغُرْفَةِ بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ.			
٤	أَمْسَحَ الْغُبَارَ مَسْحًا صَحِيحًا.			
٥	أَمْسَحَ الْأَرْضِيَّاتِ بِاسْتِخْدَامِ أَدْوَاتِ الْمَسْحِ بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ.			
٦	أَحَافِظُ عَلَى سَلَامَةِ عَمُودِي الْفِقْرِيِّ فِي أَثْنَاءِ تَنْظِيفِ الْمَنْزِلِ.			
٧	أَقْدِّرُ أَهْمِيَّةَ الْعِنَايَةِ بِالْمَنْزِلِ وَنِظَافَتِهِ.			



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ