

وجبات غذائية متوازنة

الوجبة الغذائية المتوازنة:

هي الوجبة التي تتضمن مجموعة متنوعة من اصناف(أنواع) الطعام وبكميات معينة .
يجب علينا أن نتناول الوجبات المتوازنة خلال :
لوجبات الغذائية الرئيسية(الافطار-الغذاء- العشاء) والوجبات الخفيفة التي يتم تناولها عند الشعور بالجوع بين الوجبات.

اهم انواع الطعام لتكوين وجبة غذائية متوازنة:

- *الخضراوات مثل الخيار والجرجير
- *الفاكهة مثل التفاح والموز
- *الحبوب الكاملة مثل القمح الكامل(في الخبز الأسمر)والبرغل والارز البني والحمص
- *اللحوم -الدجاج-السماك-الفول-العدس

عناصر اخرى تساعد في الحفاظ علي الصحة:

- *ممارسة الرياضة لمدة ساعة يوميا
- *شرب ٨ اكواب من الماء على الاقل يوميا

النصائح والارشادات التي يجب اتباعها ليكون يومنا صحيا:

- ١-تناول كميات كبيرة من الخضراوات والفاكهة.
- ٢-تناول اللحوم الخالية من الدهون .
- ٣-استخدم القليل من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح الى الطعام.
- ٤-اشرب الماء النظيف.
- ٥-تناول حبوبا كاملة قدر المستطاع.
- ٦-تناول الأطعمة الغير مقلية بالزيت.
- ٧-تناول كميات اقل من الحلويات.
- ٨-ممارسة الرياضة يوميا.

اسئلة على الدرس

١- ضع (صح) امام العبارة الصحيحة وعلامة (خطا) امام العبارة الغير صحيحة:

- ١- يجب شرب كوبين من الماء على الاقل ليكون يومك صحيا ()
- ٢- يتحقق التوازن في طعامك اليومي عند تناول القليل من الخضراوات والفاكهة فقط ()
- ٣- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميا ()
- ٤- تناول كميات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحيا ()

٢- اختر الاجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- يجب ان تحتوى الوجبة الغذائية المتوازنة على.....
- أ- المشروبات الغازية ب- الكثير من الحلوى ج- الحبوب الكاملة
- ٢- تناول..... مهم لنكون بصحة جيدة
- أ- اللحوم الخالية من الدهون ب- القليل من الماء ج- الكثير من الحلوى
- ٣- شرب..... أكواب من الماء يساعد على طرد السموم من الجسم
- أ- ثلاثة اكواب ب- ثمانية أكواب ج- كوب واحد

العناصر الغذائية

أنواع العناصر الغذائية:

***الكربوهيدرات** وتشمل:

أ النشويات: توجد فى الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس الأرز.

ب السكريات: تتوافر بشكل طبيعى فى الفواكه والعسل

-أهميتها: يحولها الجهاز الهضمى أثناء الهضم الى سكر جلوكوز يزود الجسم بالطاقة.

***البروتينات:**

توجد فى اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض والمكسرات والبقوليات.

-أهميتها: يحتاجها الجسم لتادية وظائفه(بناء الانسجة وتجديدها).

***الالياف:**

توجد فى الحبوب الكاملة والبقوليات والخضراوات والفوا.

أهميتها: مهمة فى عملية الهضم وتساعد على ضبط مستوى السكر فى الدم.

***الفيتامينات:**

فيتامين(A):

يوجد فى البيض والسمك ويساعد فى تقوية النظر.

فيتامين(C):

يوجد فى بعض الخضراوات مثل الفلفل والكرنب.

أهميتها: يحتاجها الجسم للمحافظة على المناعة ومقاومة الأمراض.

***الأملاح المعدنية:**

من امثلتها الكالسيوم الذى يوجد فى اللبن والخضراوات الخضراء

أهميته: يحافظ على صحة العظام والأسنان.

الحديد يوجد فى اللحوم الحمراء والأسماك وبعض انواع الخضراوات.

أهميته: يعتبر عنصرا مهما للدم

*الدهون:

- تحتوى المكسرات والبذور والزيتون والسمك والأفوكادو والفاصوليا على دهون صحية.
- يمكن الحصول على كميات قليلة من الدهون الموجودة فى اللحوم والألبان.
- أهميتها: تعتبر من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات.

*الماء:

- يوجد فى كل ما نأكله ونشربه ويشكل ٦٠% من وزن أجسامنا.
- أهميته:يساعد الجسم على التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات

اسئلة على الدرس.

١- ضع علامة (صح) امام العبارة الصحيحة و علامة (خطا) امام العبارة الغير صحيحة:

- ١- يتوافر السكر بشكل طبيعى فى الفواكه والعسل ()
- ٢- تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها ()
- ٣- يسبب الكالسيوم ضعفا للعظام والأسنان ()
- ٤- يعتبر الماء عنصرا غير مهم للجسم ()
- ٥- تناول كميات كبيرة من الدهون أمر صحى للجسم ()

٢- أختار الاجابة الصحيحة مما يلى:

- ١- النشويات والسكريات من
أ - الفيتامينات ب - الكربوهيدرات ج - الأملاح المعدنية
- ٢- تعتبر اللحوم والأسماك من.....
أ - البروتينات ب - الألياف ج - الكربوهيدرات
- ٣- يساعد الماء على التخلص من
أ - السموم ب - الكربوهيدرات ج - البروتينات
- ٤- تساعد على امتصاص الفيتامينات
أ - البروتينات ب - الدهون ج - الكربوهيدرات

نظام غذائي صحي

تحب جميعا أن تتناول وجبة خفيفة بين الوجبات، ما الوجبة الخفيفة التي تفضلها؟ وهل هي صحية؟

ماذا علينا أن نأكل؟ وكم هي الكمية؟

- يجب علينا أن نتناول طعاما صحيا للحفاظ على صحتنا، والتقليل من الأطعمة غير الصحية.

- **الطعام الصحي:** يحتوي على كمية كبيرة من الفيتامينات، والمعادن، منها: الخضراوات داكنة اللون، الفواكه، الحبوب الكاملة، البقوليات، المكسرات، منتجات الألبان، اللحوم الخالية من الدهون، الأسماك، والبيض.

- **الطعام غير الصحي:** الوجبات السريعة والمشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من الملح، أو الدهون، أو السكر

- يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لمساعدة أجسامهم على النمو

يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال على:

١- الخضراوات، والفواكه، والحبوب الكاملة، والبروتينات

٢- العديد من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية

٣- القليل من الأطعمة السكرية والدهن

أمثلة لوجبات غذائية صحية:

١- **الكشري:** يحتوي على الأرز، والمكرونة وهي من الحبوب الكاملة، والبقوليات وهي من البروتينات، والطماطم والبصل من الخضراوات.

٢- **الملوخية:** تُصنع من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضراوات الخضراء مما يغذي ويشبع في آن واحد.

٣- **المحاشي:** تتوفر فيها العناصر الغذائية من خلال الأرز والخضراوات مثل: الكوسا، ويمكننا إضافة القليل من اللحم المفروم لترتفع القيمة الغذائية للطعام.

يمكننا جعل أطباقنا المفضلة صحية أكثر من خلال إجراء بعض التغييرات البسيطة مثل: إعداد طبق البلبيلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكر، وبهذه الطريقة يكون الطبق لذيذا وصحيا أكثر.

اسئلة على الدرس

١- أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين:

(الحبوب الكاملة - صحيا - الأرز والخضراوات - غير صحي - الملح)

- ١- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من.....
- ٢- يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال على الخضراوات والفواكه و.....
- ٣- يعتبر الطعام..... إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن.
- ٤- تتوفر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل.....

٢- ضع علامة (٧) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- تصنع الملوخية من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضراوات الخضراء. ()
- ٢- الكشري لا يعتبر من الوجبات الغذائية الصحية. ()
- ٣- تتوفر في المحاشي العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحية. ()
- ٤- يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية ()

الموضوع الرابع

الطعام غير صحي

المشكلة مع الوجبات السريعة:

تناول الوجبات السريعة مثل ((الدجاج المقلى-البطاطس المقلية-المشروبات الغازية-الحلوى)) بين الوجبات قد يسبب عدم الارتياح.

لذلك يمكننا استبدال الوجبات الغير صحية باخرى خفيفة مثل الترمس الذي يحتوى على نسبة عالية من البروتين أو الذرة المشوية الغنية بالالياف والفيتامينات والمعادن.

يحتاج جسم الانسان الى بعض السكر والاملاح والدهون فى نظامه الغذائى ولكن الافراط فى تناولها مضر بالصحة.

الوجبات السريعة:

تحتوى على كميات كبيرة من السكر والملح والدهون.
تحتوى على نسبة منخفضة من الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف.
لا تحتوى على الحبوب الكاملة أو على الكثير من الألياف.

بعض التغيرات التي تجعل الوجبات غير الصحية وجبات صحية:

- ١- تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس المقلية
- ٢- شرب الماء أو عصير الفاكهة بدلا من المشروبات الغازية
- ٣- تناول اطبق مثل البلبيلة أو حمص الشام

اسئلة على الدرس

١- ضع (صح) امام العبارة الصحيحة (خطا) امام العبارة الغير صحيحة:

- () ١- الترمس من الجبات السريعة الصحية.
 - () ٢- عند الشعور بالجوع بين الوجبات من الصحى تناول الحلوى والمشروبات الغازية
 - () ٣- تناول البلبيلة مع الكثير من السكر والسمن كوجبة سريعة أو صحى
- أكمل ما يلى :

(المقلية – الملح والدهون- حمص الشام – الغازية)

- ١- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعى بدلا من المشروبات
- ٢- يجب تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس ليكون طعاما صحيا
- ٣ يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البلبيلة..... ليكون طعامك صحيا
- ٤- تحتوى الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكرياتو.....

المحافظة على سلامة الطعام

لماذا يجب أن نحافظ على نظافة المطبخ؟

الطعام الآمن للأكل:

- تفسد العديد من الأطعمة إن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة حتى وإن لم تبدو لنا فاسدة، فقد يكون من الخطير تناولها.

السبب الرئيسي لفساد الأطعمة:

- الكائنات الدقيقة مثل البكتيريا والعفن والفطريات تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام.

- تتغذى البكتيريا على السكريات والعناصر الغذائية الأخرى، وتنمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة. لهذا من المهم الإبقاء على بعض الأطعمة باردة.

أسباب فساد الطعام:

- يفسد اللحم والدجاج والسمك واللبن عند تركه خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما تكون درجة حرارة الجو مرتفعة، فيسبب الأمراض عند تناوله.

- تفسد الفواكه والخضراوات عند تركها خارج الثلاجة مدة طويلة حيث تبدأ بالتخمر وتصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة وتفوح منها رائحة حموضة وتجذب الذباب والحشرات الأخرى.

- يفسد معظم الطعام ويتعفن أيضا عند تركه في الثلاجة لفترة طويلة.

إرشادات للمحافظة على سلامة الطعام

- 1- استخدام المكونات الطازجة فقط.
- 2- إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان في الثلاجة إلى أن يحين وقت استخدامها.
- 3- غسل الفواكه والخضراوات والتخلص من الفاسد منها.
- 4- استخدام لوح تقطيع وسكين نظيفين، وغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء على كل البكتيريا.
- 5- غسل اليدين باستمرار واستخدام الصابون وشطفهما بالماء جيدا، أو ارتداء القفازات بعد غسلها جيدا.
- 6- ربط الشعر إلى الخلف أو تغطيته إن كان طويلا.

- ٧- مسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده.
٨- وضع الطعام الذي لم يستخدم في الثلاجة، وعدم تركه على البوتاجاز أو المنضدة.

اسئلة على الدرس

١- ضع علامة (٧) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضراوات واللحوم.
٢- غسل اليدين باستمرار باستخدام الماء والصابون ضروري للمحافظة على سلامة الطعام.
٣- ليس من الضروري ربط الشعر أو تغطيته أثناء تحضير الطعام.
٤- إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة لا يؤثر في سلامة الطعام
٥- يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام.

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو
- أ) الماء (ب) الجو البارد (ج) البكتيريا والعفن
٢- للمحافظة على سلامة الفواكه يجب إبقاؤها في..... إلى أن يحين وقت استخدامها.
أ) الثلاجة (ب) المطبخ (ج) أكياس بلاستيكية
٣- معظم الطعام قد..... إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة
أ) يقل (ب) يفسد (ج) لا يتغير
٤- تتغذى البكتيريا والفطريات على.....
أ) الأملاح (ب) السكريات (ج) الفيتامينات

الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

أي شراب فاكهة تحب؟ ولماذا؟

التمييز بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي.

الشراب الطبيعي:

- مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي.
- الفائدة الغذائية: غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية لأنه يحتوي على الفاكهة.

الشراب الصناعي:

- يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية.
- يحتوي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي.
- الفائدة الغذائية: يزود الجسم بالطاقة لأنه يتكون من الماء والسكر، ولكن كمية العناصر الغذائية المتوافر فيه قليلة جدا.
- يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مركز بخلطه مع الماء.
- الشراب الطبيعي صحي أكثر من الشراب الصناعي.

طريقة إعداد الشراب وحفظه:

- 1- يتم تسخين الشراب إلى درجة حرارة مرتفعة، يساعد ذلك في القضاء على البكتيريا.
- 2- يتم إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا، حتى تدوم الزجاجات لوقت أطول من دون أن تفسد.

المشكلات التي تحدث أثناء صناعة الشراب وحلها:

المشكلة: بدا لون الشراب داكنا جدا، ما يعني أن السكر المستخدم في صناعته غير نظيف

الحل: استخدم نوعا من أنواع السكر النظيف

المشكلة:

ظهور طبقتين منفصلتين، (طبقة صافية وطبقة عكرة)، لأن السكر لم يخلط بالشكل الصحيح

الحل: إضافة السكر إلى السائل عندما يكون ساخنا ليسهل خلطه.

اسئلة على الدرس

1- ضع علامة (٧) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي.
- ٢- يتميز الشراب الطبيعي بأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية.
- ٣- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي.
- ٤- عندما يستخدم سكر غير نظيف عند تحضير الشراب الصناعي، يصبح لونه داكنا.
- ٥- يساعد تبريد الشراب إلى درجة حرارة منخفضة في القضاء على البكتيريا.
- ٦- الشراب الطبيعي مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي.

2- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- تُضاف المواد الحافظة للشراب لحمايته من.....
أ) العفن والبكتيريا ب) الحموضة ج) الماء
- ٢- سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية صناعة الشراب هو.....
أ) جودة السكر ب) عدم خلط السكر جيدا ج) نوع الفاكهة
- ٣- الخطوة الأولى للقضاء على البكتيريا أثناء تصنيع الشراب هي.....
أ) الخلط ب) التعبئة ج) التسخين
- ٤- الشراب الذي يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية هو.....
أ) الصناعي ب) الطبيعي ج) المخزن
- ٥- كمية العناصر الغذائية في الشراب قليلة جدا.
أ) المعب ب) المتلج ج) الفاسد

السلامة في المطبخ

ما هي بعض المخاطر التي قد تواجهها أثناء إعدادك الطعام في منزلك في المطبخ؟
لماذا من المهم أن تعرف كيفية الحفاظ على سلامتك؟

كيفية الحفاظ على السلامة في المطبخ

- ١ - استخدام البوتاجاز بشكل يحافظ على سلامة الشخص.
- ٢ - إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز.
- ٣ - جعل السكين بعيدا عن اليد عند تقطيع الطعام به.
- ٤ - توجيه مقابض الأواني بعيدا عن طرف البوتاجاز.
- ٥ - عدم تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ.

أدوات الطهي:

المقلاة المصنوعة من الألومنيوم

مميزاتها: مطلية بألوان مختلفة من الخارج، وسعرها زهيد (رخيص)

عيوبها: قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض إلى درجات حرارة عالية، وتنبعث منها جزيئات الألومنيوم في الطعام.

الأواني ذات الطلاء غير اللاصق

مميزاتها: تسخن بسرعة ولا يلتصق الطعام بها، فلا يحترق الطعام بسرعة فيها ويسهل تنظيفها.

عيوبها: قد تكون سامة عند خدش الطلاء.

الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (الاستانلس)

- صلبة ومتينة.

- تدوم لفترة طويلة جدا.

- خفيفة الوزن.

- لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية التي تحتوي على ليمون.

- يمكن استخدامها لإعداد صلصات الطماطم والأطباق التي تحتوي على الليمون من دون أن تتسرب أي مواد كيميائية إلى الطعام فتفسده باكتسابه طعما معدنيًا.

الأدوات البلاستيكية

- يجب تجنب شرائها، فمن الممكن أن تذوب إذا تُركت في إناء ساخن، كما أنها تضر بالبيئة.

الملاعق

- يفضل شراء النوع المصنوع من:

١ - الفولاذ المقاوم للصدأ، لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح.

٢- السيليكون، لأنه مرن وغير لاصق، فلا يخدش الأواني.

اسئلة على الموضوع السابع

١- ضع علامة (٧) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب استخدام السكين بحذر عند تقطيع الطعام للحفاظ على السلامة في المطبخ.

٢- توجيه مقابض الأواني بعيدا عن البوتاجاز شيء غير ضروري.

٣- يجب إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز.

٤- يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ.

٥- أحد إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ، استخدام البوتاجاز بشكل آمن.

إعداد الطعام والشراب الصحي

حدد بعض الأطعمة غير الصحية. لماذا تعتبر هذه الأطعمة غير صحية؟

صحي ولذيذ:

لإعداد طعام صحي وشهي يجب اتباع الخطوات الآتية:

1- النظافة الصحية:

- غسل اليدين جيدا ومسح كل الأسطح في المطبخ قبل البدء في الطهي
- غسل كل من الفاكهة، والخضراوات، والدجاج والسك بشكل منفصل مستخدما المياه النظيفة الجارية، ووضعها في أوعية منفصلة.

٢- الإعداد:

- التحقق من الوصفة المراد إعدادها للتأكد من توافر كل المكونات التي تحتاج إليها.
- يمكنك الاستعانة بشخص بالغ أو كتب الطبخ عند إعداد طبق من مكونات لم تستخدمها من قبل.
- التحقق من كميات المكونات المطلوبة.
- استخدام أدوات نظيفة لتقطيع الطعام وإعداده.

٣- طرق الطهي

- تجنب قلي الأطعمة بالزيت لأن القلي يجعل الطعام دهنيا وغير صحي.
- تُعتبر كل من عملية الخبز، أو الشوي، أو التحمير في الفرن طرقا رائعة لطهي اللحوم.
- يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك جيدا.
- عدم الإفراط في طهي الخضراوات لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية المتوافرة فيها لذلك يجب سلق الخضراوات أو تقليبها في مقلاة أو شويها لبضع دقائق فقط.

٤- طريقة التقديم

- وضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم.
- إضافة الزينة إلى الطبق، مثل: شرائح من الليمون، أو الفلفل الحار، أو أوراق البقدونس الخضراء لإضفاء لون على الطبق.

اسئلة على الدرس

١- ضع علامة (٧) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- يفضل تقديم الطعام ووضعه في الطبق بشكل مرتب ومنظم.
- ٢- الطهي الجيد للحوم والدجاج والأسماك خطوة مهمة في إعداد طعام صحي.
- ٣- الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح.
- ٤- تتميز الأواني ذات الطلاء غير اللاصق بعدم التصاق الطعام بها.
- ٥- يجب تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ.

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- تتميز الملاعق المصنوعة من السيليكون أنها
- أ) لا تخدش الأواني ب) لا تجمع البكتير ج) صلبة ومتينة د) يلتصق الطعام بها
- ٢- أحد طرق الطهي غير الصحية هي
- أ) الشوي ب) السلق ج) القلي د) الإعداد على البخار

الإسعافات الأولية والسلامة

وما هي حقيبة الإسعافات الأولية؟ وما العناصر التي تتوافر فيها عادة؟ هل سبق لأي شخص استخدام حقيبة الإسعافات الأولية لمساعدتك على موقف ما؟ إذا كان الأمر كذلك، فما الذي قام به؟

الإسعافات الأولية: هي المساعدة المبدئية التي تقدم للإنسان المصاب بمرض أو حادث مفاجئ من أجل الحفاظ على حياته ومنع حدوث أي مضاعفات.

استخدام الإسعافات الأولية:

كريم مطهر: لتطهير الحروق والجروح والخدوش.

كريم لعلاج اللدغات: يوضع على لدغات الحشرات لمعالجتها

الرباط الطبي (الضمادة الضاغطة): للف الالتواءات وتثبيتها، مثل حمالة الذراع.

المقص: لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح.

شاش معقم: لمعالجة الجروح المفتوحة.

الضمادات اللاصقة: لمعالجة لجروح والخدوش الصغيرة.

شريط لاصق جراحي: لتثبيت الرباط على الجرح.

الكمامات الباردة أو الساخنة: لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد أو آلام العضلات.

لاحظ الحالات الطارئة الآتية وكيفية التصرف فيها:

١- ذهبت ياسمين إلى الحديقة لتركب الدراجة مع أصدقائها ثم سقطت عن دراجتها فشعرت بالم في يدها وأصيبت بجرح ينزف في قدمها.

مواد الإسعافات الأولية المستخدمة:

-الشاش المعقم، والمقص، والشريط اللاصق الجراحي، والكريم المطهر، والرباط الطبي، والكمامة الباردة.

الخطوات:

١- قص الشاش ليصبح بالحجم المناسب وضعه على الجرح الذي في القدم لوقف النزيف.

- ٢- استخدم الشريط اللاصق الجراحي لتثبيت الشاش في مكانة.
 - ٣- عندما يتوقف النزيف، ادهن الكريم المطهر لمنع الالتهاب.
 - ٤- ضع كمادة باردة على يد ياسمين لتخفيف الألم والكدمات.
- ٢ - ذهب سليم في نزهة. صرخ فجأة. إذ بنحلة قد لسعته في يده! فاحمرت يده وتورمت وبقيت شوكة النحلة مغروزة فيها.

مواد الإسعافات الأولية المستخدمة:

الشاش المعقم، والشريط اللاصق الجراحي، والكريم لعلاج لسعة النحلة والملقط الطبي والمقص

اسئلة على الدرس

ضع علامة (٧) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- يستخدم الكريم المطهر لتطهير الجروح والخدوش.
- ٢- يجب قطع الملابس بالمقص عند التعرض للإصابة حتى لا تلامس الملابس الجسم.
- ٣- استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق الخطيرة أمر ضروري.
- ٤- مساعدة الأشخاص المصابة ضرورية في جميع المواقف.
- ٥- يجب تقييم الوضع أولاً قبل مساعدة شخص تعرض لحادث.

السلامة في المنزل

• هل سبق لك أن رأيت في حياتك الواقعية أو على شاشة التلفزيون، حالة طوارئ في المنزل متعلقة بالغاز أو الكهرباء؟ ما الذي حدث؟ وكيف تعامل المختصون مع الموقف؟

كيف نحافظ على السلامة في المنزل؟

يمكن أن تحدث العديد من المخاطر في المنزل، لذلك من المهم معرفة كيفية التصرف في الحالات والمواقف الآتية:

تسرب الغاز الطبيعي

- إذا شممت رائحة غاز، فهذا يشير إلى تسربه، أو إلى أن مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل دون اشتعاله.

خطوات الحفاظ على السلامة:

١- في حال تسرب غاز، غادر المنزل فوراً ولا تضئ أي مصباح كهربائي لكي لا تسبب الشرارة المنبعثة منه في اشتعال حريق

٢- اتصل برقم طوارئ الغاز الطبيعي (١٢٩) فور خروجك من المنزل والابتعاد عنه.

٣- لا تعد إلى المنزل إلا بعد أن تبلغك خدمة الطوارئ أن الوضع أصبح آمناً ويمكنك العودة.

انقطاع الكهرباء

• يمكن أن يدوم انقطاع التيار الكهربائي ساعات أو حتى أيام، ما قد يؤدي إلى تلف الطعام في الثلاجة.

خطوات الحفاظ على السلامة:

١- لا تفتح الثلاجة كي تحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها، وتناول الأطعمة الطازجة أولاً.

٢- افصل بشكل آمن الأجهزة الإلكترونية من القابس لتجنب حدوث أي ضرر بسبب اندفاع الطاقة الكهربائية فجأة وبشدة.

الحرائق في المنزل

• تتدلع الحرائق غالباً في المنزل أثناء الطهي في المطبخ، لأن الدهون أو الزيوت قد تشتعل.

خطوات الحفاظ على السلامة:

١- أطفئ كل مفاتيح البوتاجاز.

- ٢- استخدم غطاء المقلاة لإخماد النار أو قم بسكب بيكربونات الصوديوم عليها، ولا تستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت.
- ٣- تأكد دائما من توفر طفاية الحريق في المطبخ معدة للاستخدام ضد السوائل القابلة للاشتعال.
- ٤- اتصل بخدمة الطوارئ (١٨٠) إذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق.

اسئلة على الدرس

ضع علامة (٧) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت.
- ٢- ليس من الضروري معرفة أرقام الطوارئ المختلفة استعدادا لحالات الطوارئ.
- ٣- قد يحدث حريق عند توصيل عدة أجهزة إلكترونية في ، سلك مشترك واحد.
- ٤- ليس من الضروري أن نعرف ما يجب القيام به في حالات الطوارئ في المنزل.

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام.....
(أ) بيكربونات الصوديوم (ب) ماء غير نقي (ج) ماء نقي
- ٢- عند حدوث تسرب للغاز الطبيعي في المنزل، علينا الاتصال برقم:.....
(أ) طوارئ الغاز الطبيعي (ب) طوارئ الحريق (ج) الإسعاف
- ٣- للحفاظ على السلامة أثناء اندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكد من توفر..... في المطبخ.
(أ) طفاية الحريق (ب) زيت (ج) أجهزة كهربائي

السلامة في استخدام الطلاء

فكر في غرفة في منزلك، قد تحتاج إلى طبقة جديدة من الطلاء. ما اللون الذي قد تختاره لطلائها ولماذا؟ ما المواد التي قد تحتاج إليها؟

اتبع طريقة (خطوة خطوة):

• يتبع النقاشون المحترفون وأي شخص يريد القيام بمشروع طلاء أسلوب «خطوة خطوة» أثناء العمل، ويتضمن هذا الأسلوب:

- وضع مخطط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء أن يبدو لأن اختيار لون الطلاء يمكن أن يحدث فرقا كبيرا.

- التفكير في المعدات التي نحتاجها واحتياطات السلامة الواجب اتخاذها.

خطوات طلاء غرفة بسلامة وأمان:

حدد الأدوات والمواد التي تحتاج إليها :- إحضار كل الأدوات والمواد التي تحتاج إليها مثل: السلم، وطلاء للجدران الداخلية، وفرش طلاء بأحجام مختلفة وبكرة دهان

حافظ على السلامة في استخدام السلم :- وضع ساقي السلم على سطح مستو لمنع سقوطه.

-التأكد من أن السلم في حالة جيدة، وأن كل درجاته ودعاماته مثبتة جيدا.

احم نفسك :- ترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوية أثناء طلاء الجدران الداخلية.

-حماية العين والأنف واليدين خلال الطلاء بارتداء قفازات العمل المطاطية

وقناع الغبار ونظارات الأمان.

خطر اندلاع حريق :- يجب تخزين الطلاء بعيدا عن مصادر الحرارة وفي مكان بارد وجاف بعيدا عن الأطفال والحيوانات الأليفة.

-التأكد من غلق أوعية الطلاء بإحكام.

اسئلة على الدرس

ضع علامة (٧) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- عند القيام بمشروع طلاء يجب التأكد من غلق أوعية الطلاء بإحكام.
- ٢ -الخطوة الأولى في مخطط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء أن يبدو.
- ٣ -ليس من الضروري التفكير في احتياطات السلامة الواجب اتخاذها عند القيام بمشروع طلاء.
- ٤ -أثناء طلاء الغرفة نحتاج إلى سلم، وطلاء للجدران الداخلية فقط.

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- إحدى الأدوات التي نحتاجها أثناء عملية الطلاء.
أ) بكرة دهان ب) مقص ج) رباط طبي
- ٢ -لتجنب اندلاع الحريق عند الطلاء يجب.....
أ) تخزين الطلاء في أماكن حارة ب) تخزين الطلاء في أماكن باردة
ج) ارتداء القفازات
- ٣- من إرشادات طلاء غرفة بسلامة وأمان.
أ) عمل وجبة غذائية صحية ب) استخدام مواد الإسعافات الأولية
ج) الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم

شخصيات مصرية مؤثرة

السير مجدي يعقوب

ما المهارات والاهتمامات التي تعتقد أن على العاملين في المجال الطبي امتلاكها؟

- السير مجدي حبيب يعقوب أستاذ في طب القلب يحظى بالشهرة والتقدير على المستوى العالمي.

نشأته:

-ولد في محافظة الشرقية في مصر.

-كان والده جراحا يعمل في مجال الصحة العامة.

-حصل على منحة دراسية لدراسة الطب في جامعة القاهرة في الخامسة عشر من عمره!

-سكن وعمل في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك المملكة المتحدة، والولايات المتحدة الأمريكية،

ونيجيريا، وإثيوبيا، وجامايكا، بالإضافة إلى مصر.

أهم إنجازاته

-أسس أكبر برنامج لزراعة القلب والرئة في العالم، تم في إطاره إجراء أكثر من ٢٥٠٠ عملية جراحية

-شارك عام ١٩٧٤م في إجراء أول جراحة قلب مفتوح على الإطلاق في نيجيريا وذلك أثناء عمله

كأستاذ في جامعة نيجيريا.

-مؤسس ورئيس جمعية «سلسلة الأمل» الخيرية التي تهتم بعلاج الأطفال الذين يعانون من أمراض

القلب في البلدان التي دمرتها الحروب والبلدان النامية.

أنشأ «مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب» MYF مع زملائه عام ٢٠٠٨م، تدير المؤسسة

مشروعاً طموحاً

في مركز أسوان للقلب يهدف إلى تعزيز عافية المصريين. المشروع ممول بالكامل من خلال

التبرعات، كما يقدم خدمات طبية حديثة ومجانية لأفراد المجتمع المصري.

-تعمل «مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب» حالياً على بناء «مركز مجدي يعقوب

العالمي» في القاهرة سيقوم بـ:

١ -تقديم علاج مجاني عالي الجودة للأطفال والشباب والبالغين الذين يعانون من أمراض القلب.

٢ -تدريب مكثف للأطباء، والممرضات، والعلماء المصريين. ٣- أبحاث رائدة في مجال أمراض القلب

المستكشف النشط

ما نوع النشاط البدني الذي تحب ممارسته؟ كم مرة تقريبا تشارك في مثل هذا النشاط؟ إذا كان بوسعك ممارسة أي رياضة أو نشاط بدني، فماذا تختار؟

وصفية نزرين

-متسلقة جبال، ناشطة، ومستكشفة نشطة لدى ناشيونال جيوغرافيك.

-أول شخص بنغلاديشي يتسلق القمم السبع، أي أعلى قمم جبال في القارات السبع

-تعنتي السيدة نزرين بعقلها وجسمها معا لتواصل النجاح في حياتها كمغامرة.

-تتبع السيدة نزرين نظاما غذائيا نباتيا صحيا، يتضمن الأطعمة التي تزودها

بالبروتينات، مثل: العدس، والمكسرات، والفاصوليا لبناء عضلات قوية.

- تتناول أطعمة تحتوي على مستويات عالية من الكربوهيدرات، مثل: الأرز، والفاكهة، والخضراوات، والحبوب الكاملة لتحافظ على طاقتها وقدرتها على التحمل خلال الرحلات الطويلة.

- تمارس التأمل والبقطة الذهنية بانتظام لتصفية عقلها لتكون قادرة على اتخاذ القرارات الصائبة بسرعة

- تسلق الجبال قد يكون نشاطا خطيرا، فيجب أن تعمل على تنظيم رحلاتها، والتخطيط والتحضير لها. يتضمن ذلك التحقق من كل معداتها ورسم المسار الذي ستسلكه وتحضير فريقها وتدريبه.

اسئلة على الدرس

ضع علامة (V) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- أسس السير مجدي يعقوب أكبر برنامج لعلاج أمراض السمنة في العالم

٢- تتناول وصفية نزرين أطعمة تحتوي على مستويات عالية من الدهون.

٣- ليس من الضروري فتح النوافذ أثناء عملية الطلاء.

٤- يجب تخزين الطلاء بعيدا عن الأطفال والحيوانات الأليفة.

٥ - وصفية نزرين هي ناشطة استطاعت تسلق القمم السبع.

٦- أحد خطوات الحماية أثناء عملية الطلاء هي حماية العين والأنف واليدين.

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- السير مجدي يعقوب هو.....
- أ (جراح قلب ب) مهندس معماري ج) مدرس علوم
- ٢ -وصفية نزرين هي.....
- أ (طبيبة أطفال ب) مهندسة ديكور ج) متسلقة جبال
- ٣- إحدى طرق الحماية أثناء عملية الطلاء.....
- أ (ترك النوافذ مفتوحة ب) غلق النوافذ والأبواب ج) عدم استخدام سلم
- ٤ -شارك..... في إجراء أول جراحة قلب مفتوح في نيجيريا.
- أ (أحمد زويل ب) وصفية نزرين ج) مجدي يعقوب

المحور الرابع :الدرس الاول :

تصميم الحدائق وأنواع النباتات

بعض المساحات الخضراء التي نستمتع بها :

حديقة أنطونىادس :تعتبر هذه الحديقة أقدم الحدائق العامة فى مدينة الإسكندرية

- هى مكان رائع به مساحات خضراء واسعة يستمتع بها الجميع

أهمية الحدائق العامة :

تختلف أنواع الحدائق عن بعضها من حيث :

- ١- أنواع النباتات المختلفة
- ٢- وجود مساحات مائية مثل البرك والنافورات
- ٣- وجود بعض العناصر مثل الأرصفة والممرات والبرجولات ومعدات ألعاب الصغار
- ٤- تصميماتها بعضها يحاكي البيئات الطبيعية وبعضها مبالغ فيها

الخصائص التى يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق :

- ١- نوع النباتات ،الحجم الذى ستصل إليه بعد نموها مثل :
 - نباتات حولية مزهرة (ستنمو لمدة عام فقط)
 - نباتات معمرة مزهرة (ستبقى أكثر من عام)
- ٢- ألوان وأشكال النباتات بعضها ألوانها مزهرة زاهية وباهتة أو أوراق طويلة أو مستديرة أو شائكة
- ٣- وجود أماكن الظل للأسترخاء ،مساحات مشمسة مفتوحة للعب ومقاعد للجلوس عليها للقراءة ونافورة للجلوس الهادىء
- ٤- تصميم الحدائق الكبيرة : تحتوى على مساحات مختلفة تتميز بنشاطات مختلفة

اسئلة على الدرس

ضع علامة (صح) وعلامة (خطا) امام العبارات الاتية:

- ١- تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء
- ٢- تتشابه الحدائق من حيث نوعية النباتات الموجودة بها

٣- النباتات الحولية ستتمو لمدة عام

الدرس الثانى :

العناية بالأقمشة والملابس

أهمية الإهتمام بملابسك على كوكب الأرض :

- ١- الإهتمام بالملابس مفيد للبيئة لأن شراء ثياب أقل يعنى إستخدام عدد أقل من الموارد
- ٢- توفر العناية بالملابس المال ،لأنها تساعد فى الحفاظ على الملابس بحالة جيدة لفترة أطول

النقاط الواجب مراعاتها عند غسل الملابس:

- ١- فرز الملابس بحسب لونها ونوع قماشها ومدى إتساخها
 - ٢- يجب التحقق من رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها
- أنواع الأقمشة ومميزاتها ومصدرها :

- ١- القطن : متين ويمكن غسله - مصدره نبات القطن
- ٢- الصوف : دافىء ولايتجد بسهولة - مصدره الأغنام
- ٣- البوليستر: لايتجد ويدوم لمدة طويلة - مصدره البترول
- ٤- الحرير: ناعم ، لين ومتين - مصدره دودة القز
- ٥- الكتان : خفيف الوزن ،وجيد التهوية - مصدره نبات الكتان

اسئلة على الدرس

ضع علامة (صح) وعلامة (خطا) امام العبارات الاتية:

- ١- الاهتمام بالملابس يوفر المال لأنه يحافظ على الملابس بحالة جيدة لفترة قصيرة
- ٢- يجب فرز الملابس من حيث ألوانها قبل غسلها
- ٣- استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يستهلك طاقة أكبر
- ٤- جميع الأقمشة تصنع من نفس المصدر

الدرس الثالث :

تصميم علامة تجارية

أساسيات تصميم العلامة التجارية :

١- العلامة التجارية :

- هي التي تعبر عن هوية شركة ما

- أهميتها : توضح للعملاء طبيعة وأهمية عمل الشركة

٢- شعار الشركة :

هو رمز يوضح المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة لعملائها

٣- التخطيط لإنشاء علامة تجارية لشركة ما :

- الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها

- القيم المهمة بالنسبة إلى الشركة

- لماذا يرغب الناس في التعامل تجاريا مع الشركة ؟

٤- أهمية الصور في العلامة التجارية :

تستخدم العلامة الناجحة كلا من الكلمات والرموز والصور والرسوم المناسبة حتى يمكن

التعبير عنها بشكل فعال

تعريف الشعار :

هو رمز في شكل صور وكلمات يذكر الناس بطبيعة عمل الشركة ككل أى ما هي ، وما عملها

، وما القيم التي تؤمن بها الشركة

الأمر التي يجب مراعاتها عند عمل شعار والنظر له :

١- السوق المستهدفة : أى الفئات الأساسية من المجتمع التي تحاول الشركة تسويق المنتجات لهم

٢- معرفة إسم الشركة : الشعار لا يتضمن إسم الشركة بسبب طول إسمها فيكون من

الصعب قراءته إذا كان صغيرا لذلك عند رؤية الشعار نتعرف على الشركة التي يمثلها

٣- الألوان : لها دلالات مختلفة عند المجتمع مثل اللون الأحمر يظهر الحماس والأزرق يعبر عن الهدوء والسكينة

اسئلة على الدرس

ضع علامة (صح) وعلامة (خطا) امام العبارات الاتية:

- ١- تعبر العلامة التجارية عن هوية الشركات
- ٢- يجب أن يتضمن الشعار اسم الشركة فى معظم الأوقات

الدرس الرابع :

مبادئ التصميم الجيد

إبداعات التصميم :

أى مشكلة يشكل موضوعا هاما وشائعا لأن التصميم أعمق من مجرد ما يبدو عليه مظهر شىء ما

مبادئ التصميم الجيد :

- ١- أن يكون بسيط لتستطيع جميع الفئات إستخدامة
 - ٢- أن يكون سهل الاستخدام
 - ٣- أن يوفر الحل المناسب للعمل المطلوب
 - ٤- على المصمم أن يفكر بنفس طريقة المستخدم
 - ٥- عند تصميم أى منتج يجب مراعاة مبادئ الأستخدام أى إعادة إستخدام المنتج النهائى أو إعادة تدويره بعد إستهلاكه حتى لا يؤثر سلبيا على الكوكب الأرضى
- ما هى مجموعة التركيز :

- هى مجموعة من الأشخاص التى تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها فى السوق
 - إذا ظهرت مشكلة فى المنتج يقوم المصممين بتحسين التصميم قبل عرضه فى السوق
- عناصر التصميم الجيد :

- ١- شكل التصميم
- ٢- لون التصميم
- ٣- حجم الصميم
- ٤- تركيب التصميم

اسئلة على الدرس

ضع علامة (صح) وعلامة (خطا) امام العبارات الاتية:

١- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يفكر المصمم بنفس طريقة المستخدم

٢- التصميم الجيد هو الذى يمكن إعادة استخدامه بعد استهلاكه

الدرس الخامس :

الإعلان عن منتجك

الحملات الإعلانية :

١- الإعلانات هي التي توفر المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات ، وأنه من دونها لايعرف بعض الناس عن الأشياء المتوفرة لهم

أهمية الإعلان الجيد :

١- إعلام الناس وتثقيفهم وإقناعهم بالفتح

٢- نقل المعلومات عن المنتج أو خدمة معينة

٣- مساعدة الناس على تذكير المنتج أو العمل التجارى

التسويق الشفهى (دون إعلان):

- هو إقناع العملاء بشراء منتج معين عن طريق عملاء آخرين قاموا بتجريب هذا المنتج وإقتنعوا به

- يعتبر هذا التسويق ذا مصداقية ولاينسى

النقاط الواجب مراعاتها وإتباعها لضمان نجاح الحملة الإعلانية:

١- ابتكار شعار : حيث يقتصر على بضع كلمات وهى (ثلاثة فقط)

٢- القدرة على التنافس : حيث يجب معرفة المنافسين للشركة وإعداد إعلانات بارزة وجذابة

٣- الصدق فى الإعلان : يجب أن يحتوى الإعلان عن معلومات صادقة وصحيحة لأن العملاء سيكتشفون عدم صدقها لو كانت المعلومات خطأ وهذا غير قانونى

اسئلة على الدرس

ضع علامة (صح) وعلامة (خطا) امام العبارات الاتية:

- ١- يجب أن يتضمن الشعار أكثر من (١٠) كلمات لضمان نجاح الحملة الإعلانية
 - ٢- الإعلان الناجح يجب أن يكون قابلا للتصديق ومميزا حتى لاينسى
- مراجعة عامة للصف الرابع

أولا :ضع علامة (صح) وعلامة (خطا) امام العبارات الاتية:

- ١- يعتبر النظام الغذائى المتوازن اساس الجسم الصحى والعقل السليم
- ٢- يجب شرب (٣)أكواب من الماء فقط لطرد السموم من الجسم
- ٣- تناول كميات قليلة من الحلوى خلال اليوم يجعل يومنا صحيا
- ٤- ممارسة التمرينات البدنية يوميا ضرورى للحفاظ على صحتنا
- ٥- تشمل الكربوهيدرات مجموعة النشويات والسكريات
- ٦- تساعد الدهون الجسم على امتصاص الفيتامينات
- ٧- الوجبات السريعة تحتوى على كميات كبيرة من الدهون والملح
- ٨- السبب الرئيسى لفساد الأطعمة هو البكتريا والعفن والفطريات
- ٩- تعقيم اليدين والمناضد أمر مهم قبل اعداد الطعام وبعده
- ١٠- يجب وضع الأطعمة فى مكان دافىء لحمايته من التعفن
- ١١- يتم إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتريا
- ١٢- أحد قواعد السلامة عند الطبخ توجية مقابض الأوانى بعيدا عن طرف البوتاجاز
- ١٣- قلى الطعام بالزيت يجعل الطعام دهنيا وصحيا
- ١٤- يتم عمل إسعافات أولية لأى مصاب حتى لو كان مصابا بجروح خطيرة
- ١٥- تستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة
- ١٦- عند تسرب الغاز يجب إغلاق الكهرباء لتجنب حدوث حريق
- ١٧- قد يتسبب انقطاع الكهرباء لفترة طويلة فى فساد الأطعمة الموجودة بالثلاجة

- ١٨- يجب ألا نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت
 - ١٩- عند انفجار مواسير المياه يجب الاتصال بفنى الكهرباء
 - ٢٠- لا بد من ترك النوافذ الزجاجية مغلقة عند الطلاء
 - ٢١- ينبغي ألا نستخدم الكهرباء وأيدينا مبللة
 - ٢٢- تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء
 - ٢٣- تتشابه الحقائق من حيث نوعية النباتات الموجودة بها
 - ٢٤- النباتات الحولية ستتمو لمدة عام
 - ٢٥- الاهتمام بالملابس يوفر المال لأنه يحافظ على الملابس بحالة جيدة لفترة قصيرة
 - ٢٦- يجب فرز الملابس من حيث ألوانها قبل غسلها
 - ٢٧- استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يستهلك طاقة أكبر
 - ٢٨- جميع الأقمشة تصنع من نفس المصدر
 - ٢٩- تعبر العلامة التجارية عن هوية الشركات
 - ٣٠- يجب أن يتضمن الشعار اسم الشركة فى معظم الأوقات
 - ٣١- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يفكر المصمم بنفس طريقة المستخدم
 - ٣٢- التصميم الجيد هو الذى يمكن إعادة استخدامه بعد استهلاكه
 - ٣٣- يجب أن يتضمن الشعار أكثر من (١٠) كلمات لضمان نجاح الحملة الإعلانية
 - ٣٤- الإعلان الناجح يجب أن يكون قابلاً للتصديق ومميزاً حتى لا ينسى
- ٢- اختر الاجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- النظام الغذائى المتوازن يساعد الأطفال على
- (أ) التحدث (ب) الاستماع (ج) النمو
- ٢- الكربوهيدرات تشمل كلا من
- (أ) الدهون والألياف (ب) النشويات والسكريات (ج) البروتينات والفيتامينات

- ٣- يحتاج الجسم للفيتامينات لمساعدته على.....
- أ) مقاومة الامراض (ب) بناء الأنسجة (ج) حماية الأسنان
- ٤- لكي يكون النظام الغذائى متوازنا يجب أن يحتوى على كمية كبيرة من.....
- أ) الفيتامينات (ب) الدهون (ج) السكريات
- ٥- تحتوى الوجبات السريعة على كمية كبيرة من.....
- أ) الفيتامينات (ب) الدهون (ج) الخضروات
- ٦- السبب الرئيسى فى فساد الأطعمة هو.....
- أ) الماء (ب) البكتريا والعفن (ج) السكريات
- ٧- تعتبر اللحوم والأسماك من.....
- أ) الأملاح المعدنية (ب) الألياف (ج) البروتينات
- ٨- أحد مميزات الشراب الطبيعى أنه غنى ب.....
- أ) الدهون (ب) الزيوت (ج) الفيتامينات
- ٩- تضاف المواد الحافظة ل.....لحمايته من العفن والبكتريا
- أ) الشراب الصناعى (ب) الفاكهة الطازجة (ج) الخضار الطازج
- ١٠- لايجب قلى الطعام بالزيت حتى لايصبح
- أ) سكريا (ب) مملحا (ج) دهنيا
- ١١- يستخدم الكريم المطهر أثناء الاسعافات الأولية ل.....
- أ) تطهير الجروح (ب) لف الالتواءات (ج) معالجة الجروح الصغيرة
- ١٢- أحد طرق الحفاظ على سلامة الأشخاص عند الطلاء هى.....
- أ) ترك النوافذ مفتوحة (ب) وضع الكريم المطهر (ج) التخلص من الماء الزائد
- ١٣- تساعد نباتات الحدائق على تقليل تلوث الهواء عن طريق امتصاص غاز
- أ) الأكسجين (ب) النيتروجين (ج) ثانى أكسيد الكربون

- ١٤- يمكن الحصول على الأقمشة من مصادر نباتية مثل
- (أ) البترول (ب) القطن (ج) البنزين
- ١٥- يصنع القماش المصنوع من البوليستر من
- (أ) البترول (ب) نبات الكتان (ج) دودة القز
- ١٦- تعبر عن هوية الشركة
- (أ) العلامة التجارية (ب) السوق المستهدفة (ج) الأرقام
- ١٧- لون شعار الشركة يعبر عن الهدوء والسكينة
- (أ) الأزرق (ب) الأحمر (ج) الأسود
- ١٨- أحد مبادئ التصميم الجيد أنه..... للعمل المطلوب
- (أ) صعب الاستخدام (ب) يوفر الحلول (ج) معقد لجميع الفئات
- ١٩- يتم اقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين جربوا المنتج بواسطة التسوق.....
- (أ) الكتابي (ب) الشفهي (ج) الاجباري
- ٢٠- لكي يكون الاعلان ناجحا يجب أن..... المعلومات عن المنتج
- (أ) ينقل (ب) يحجب (ج) يمنع
- ٢١- أحد طرق اخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام
- (أ) الماء (ب) بيكربونات الصوديوم (ج) البنزين
- ٢٢- مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتج قبل عرضه في الأسواق تسمى
- (أ) المنفذين مجموعة (ب) مجموعة المخططين (ج) مجموعة التركيز

شخصيات مصرية مؤثرة: حسن فتحي

نشأته

-ولد في محافظة الإسكندرية

- درس الهندسة المعمارية في جامعة القاهرة

- رفض تأثيرات العمارة الغربية وتأثر بدلا من ذلك بالأنماط المحلية والتقاليد الريفية البسيطة

- كان مهندسا معماريا وأستاذا جامعيا مصريا غالبا ما يشار إليه بلقب (مهندس الفقراء)

أهم إنجازاته:

- كان من أوئل الرواد في مجال العمارة المستدامة

- شجع على استخدام مواد البناء الطبيعية مثل مادة الطين

- درب السكان المحليين على صنع مواد البناء ساعدهم على تشييد مبانيهم ومساكنهم الخاصة

- صمم أكثر من ١٧٠ مشروعا متضمنة عقارات سكنية ومباني مجتمعة وخدمية مثل : المدارس

والاسواق ودور العبادة

- شارك في تصميم قرية (القرانة الجديدة) في محافظة الأقصر لذا أصبح معترفا به دوليا
حيث(أ) تم تشييد القرية خلال الفترة بين ١٩٤٦ و١٩٥٢ وكان الهدف توفير مساكن ملائمة من
الناحية البيئية وتكون منخفضة التكلفة

(ب) تم تصميم كل الغرف في مساكن القرية بحيث تتمتع بعزل جيد وتهوية جيدة مع أسقف
عالية وفناء مغلق وجدران مثقبة

(ج) أطلق على هذا الأسلوب في التصميم اسم العمارة (الخضراء) أو (المستدامة)

(د) تدهور حالة المباني الأصلية في قرية (القرنة الجديدة) وأصبحت في حالة سيئة الآن لذلك
شاركت منظمة اليونسكو في محاولة حماية هذا الجزء من التاريخ المعماري منذ عام ٢٠٠٩م

مراجعة عامة للصف الرابع

أولا :ضع علامة (صح) وعلامة (خطا) امام العبارات الاتية:

- () ١- يعتبر النظام الغذائي المتوازن اساس الجسم الصحى والعقل السليم
- () ٢- يجب شرب (٣)أكواب من الماء فقط لطرده السموم من الجسم
- () ٣- تناول كميات قليلة من الحلوى خلال اليوم يجعل يومنا صحيا

- () ٤- ممارسة التمرينات البدنية يوميا ضرورى للحفاظ على صحتنا
- () ٥- تشمل الكربوهيدرات مجموعة النشويات والسكريات
- () ٦- تساعد الدهون الجسم على امتصاص الفيتامينات
- () ٧- الوجبات السريعة تحتوى على كميات كبيرة من الدهون والملح
- () ٨- السبب الرئيسى لفساد الأطعمة هو البكتريا والعفن والفطريات
- () ٩- تعقيم اليدين والمناضد أمر مهم قبل اعداد الطعام وبعده
- () ١٠- يجب وضع الأطعمة فى مكان دافىء لحمايته من التعفن
- () ١١- يتم إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتريا
- () ١٢- أحد قواعد السلامة عند الطبخ توجيه مقابض الأوانى بعيدا عن طرف البوتاجاز
- () ١٣- قلى الطعام بالزيت يجعل الطعام دهنيا وصحيا
- () ١٤- يتم عمل إسعافات أولية لأى مصاب حتى لو كان مصابا بجروح خطيرة
- () ١٥- تستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة
- () ١٦- عند تسرب الغاز يجب إغلاق الكهرباء لتجنب حدوث حريق
- () ١٧- قد يتسبب انقطاع الكهرباء لفترة طويلة فى فساد الأطعمة الموجودة بالثلاجة
- () ١٨- يجب ألا نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت
- () ١٩- عند انفجار مواشير المياه يجب الاتصال ببنى الكهرباء
- () ٢٠- لابد من ترك النوافذ الزجاجية مغلقة عند الطلاء
- () ٢١- ينبغى ألا نستخدم الكهرباء وأيدينا مبللة
- () ٢٢- تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء
- () ٢٣- تتشابه الحقائق من حيث نوعية النباتات الموجودة بها
- () ٢٤- النباتات الحولية ستتمو لمدة عام
- () ٢٥- الاهتمام بالملابس يوفر المال لأنه يحافظ على الملابس بحالة جيدة لفترة قصيرة
- () ٢٦- يجب فرز الملابس من حيث ألوانها قبل غسلها

- ٢٧- استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يستهلك طاقة أكبر ()
- ٢٨- جميع الأقمشة تصنع من نفس المصدر ()
- ٢٩- تعبر العلامة التجارية عن هوية الشركات ()
- ٣٠- يجب أن يتضمن الشعار اسم الشركة في معظم الأوقات ()
- ٣١- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يفكر المصمم بنفس طريقة المستخدم ()
- ٣٢- التصميم الجيد هو الذى يمكن إعادة استخدامه بعد استهلاكه ()
- ٣٣- يجب أن يتضمن الشعار أكثر من (١٠) كلمات لضمان نجاح الحملة الإعلانية ()
- ٣٤- الإعلان الناجح يجب أن يكون قابلا للتصديق ومميزا حتى لاينسى ()

٢- أختتر الاجابة الصحيحة مما يلي:

١-النظام الغذائى المتوازن يساعد الأطفال على

(أ) التحدث (ب) الاستماع (ج) النمو

٢- الكربوهيدرات تشمل كلا من.....

(أ) الدهون والألياف (ب) النشويات والسكريات (ج) البروتينات والفيتامينات

٣- يحتاج الجسم للفيتامينات لمساعدته على.....

(أ) مقاومة الامراض (ب) بناء الأنسجة (ج) حماية الأسنان

٤- لكى يكون النظام الغذائى متوازانا يجب أن يحتوى على كمية كبيرة من.....

(أ) الفيتامينات (ب) الدهون (ج) السكريات

٥- تحتوى الوجبات السريعة على كمية كبيرة من.....

(أ) الفيتامينات (ب) الدهون (ج) الخضروات

٦- السبب الرئيسى فى فساد الأطعمة هو.....

(أ) الماء (ب) البكتريا والعفن (ج) السكريات

٧- تعتبر اللحوم والأسماك من.....

- أ) الأملاح المعدنية ب) الألياف ج) البروتينات
- ٨- أحد مميزات الشراب الطبيعي أنه غنى بـ.....
- أ) الدهون ب) الزيوت ج) الفيتامينات
- ٩- تضاف المواد الحافظة لـ.....لحمايته من العفن والبكتريا
- أ) الشراب الصناعي ب) الفاكهة الطازجة ج) الخضار الطازج
- ١٠- لا يجب قلى الطعام بالزيت حتى لا يصبح
- أ) سكريا ب) مملحا ج) دهنيا
- ١١- يستخدم الكريم المطهر أثناء الاسعافات الأولية لـ.....
- أ) تطهير الجروح ب) لف الالتواءات ج) معالجة الجروح الصغيرة
- ١٢- أحد طرق الحفاظ على سلامة الأشخاص عند الطلاء هي.....
- أ) ترك النوافذ مفتوحة ب) وضع الكريم المطهر ج) التخلص من الماء الزائد
- ١٣- تساعد نباتات الحدائق على تقليل تلوث الهواء عن طريق امتصاص غاز
- أ) الأوكسجين ب) النيتروجين ج) ثانى أكسيد الكربون
- ١٤- يمكن الحصول على الأقمشة من مصادر نباتية مثل
- أ) البترول ب) القطن ج) البنزين
- ١٥- يصنع القماش المصنوع من البوليستر من
- أ) البترول ب) نبات الكتان ج) دودة القز
- ١٦- تعبرعن هوية الشركة
- أ) العلامة التجارية ب) السوق المستهدفة ج) الأرقام
- ١٧- لون شعار الشركة يعبر عن الهدوء والسكينة
- أ) الأزرق ب) الأحمر ج) الأسود
- ١٨- أحد مبادئ التصميم الجيد أنه.....للعمل المطلوب

أ) صعب الاستخدام ب) يوفر الحلول ج) معقد لجميع الفئات

١٩- يتم اقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين جربوا المنتج بواسطة التسوق.....

أ) الكتابي ب) الشفهي ج) الاجباري

٢٠- لكي يكون الاعلان ناجحا يجب أن..... المعلومات عن المنتج

أ) ينقل ب) يحجب ج) يمنع

٢١- أحد طرق اخمد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام.....

أ) الماء ب) بيكربونات الصوديوم ج) البنزين

٢٢- مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتج قبل عرضه في الأسواق تسمى.....

أ) المنفذين مجموعة ب) مجموعة المخططين ج) مجموعة التركيز

اجابة المراجعة العامة للصف الرابع

أولا :ضع علامة (صح) وعلامة (خطا) امام العبارات الاتية:

- ١- يعتبر النظام الغذائى المتوازن اساس الجسم الصحى والعقل السليم (صح)
- ٢- يجب شرب (٣)أكواب من الماء فقط لطرد السموم من الجسم (خطا)
- ٣- تناول كميات قليلة من الحلوى خلال اليوم يجعل يومنا صحيا (صح)
- ٤- ممارسة التمرينات البدنية يوميا ضرورى للحفاظ على صحتنا (صح)
- ٥- تشمل الكربوهيدرات مجموعة النشويات والسكريات (صح)
- ٦- تساعد الدهون الجسم على امتصاص الفيتامينات (صح)
- ٧- الوجبات السريعة تحتوى على كميات كبيرة من الدهون والملح (صح)
- ٨- السبب الرئيسى لفساد الأطعمة هو البكتريا والعفن والفطريات (صح)
- ٩- تعقيم اليدين والمناضد أمر مهم قبل اعداد الطعام وبعده (صح)
- ١٠- يجب وضع الأطعمة فى مكان دافىء لحمايته من التعفن (خطا)
- ١١- يتم إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتريا (صح)

- ١٢- أحد قواعد السلامة عند الطبخ توجية مقابض الأواني بعيدا عن طرف البوتاجاز (صح)
- ١٣- قلى الطعام بالزيت يجعل الطعام دهنيا وصحيا (خطا)
- ١٤- يتم عمل إسعافات أولية لأى مصاب حتى لو كان مصابا بجروح خطيرة (خطا)
- ١٥- تستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة (صح)
- ١٦- عند تسرب الغاز يجب إغلاق الكهرباء لتجنب حدوث حريق (صح)
- ١٧- قد يتسبب انقطاع الكهرباء لفترة طويلة فى فساد الأطعمة الموجودة بالثلاجة (صح)
- ١٨- يجب ألا نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت (صح)
- ١٩- عند انفجار مواسير المياه يجب الاتصال بفنى الكهرباء (خطا)
- ٢٠- لابد من ترك النوافذ الزجاجية مغلقة عند الطلاء (خطا)
- ٢١- ينبغى ألا نستخدم الكهرباء وأيدينا مبللة (صح)
- ٢٢- تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء (صح)
- ٢٣- تتشابه الحقائق من حيث نوعية النباتات الموجودة بها (خطا)
- ٢٤- النباتات الحولية ستنمو لمدة عام (صح)
- ٢٥- الاهتمام بالملابس يوفر المال لأنه يحافظ على الملابس بحالة جيدة لفترة قصيرة (خطا)
- ٢٦- يجب فرز الملابس من حيث ألوانها قبل غسلها (صح)
- ٢٧- استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يستهلك طاقة أكبر (خطا)
- ٢٨- جميع الأقمشة تصنع من نفس المصدر (خطا)
- ٢٩- تعبر العلامة التجارية عن هوية الشركات (صح)
- ٣٠- يجب أن يتضمن الشعار اسم الشركة فى معظم الأوقات (خطا)
- ٣١- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يفكر المصمم بنفس طريقة المستخدم (صح)
- ٣٢- التصميم الجيد هو الذى يمكن إعادة استخدامه بعد استهلاكه (صح)
- ٣٣- يجب أن يتضمن الشعار أكثر من (١٠) كلمات لضمان نجاح الحملة الإعلانية (خطا)
- ٣٤- الإعلان الناجح يجب أن يكون قابلا للتصديق ومميزا حتى لاينسى (صح)

٢- أختَر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- النظام الغذائي المتوازن يساعد الاطفال على
- (أ) التحدث (ب) الاستماع (ج) النمو
- ٢- الكربوهيدرات تشمل كلا من
- (أ) الدهون والألياف (ب) النشويات والسكريات (ج) البروتينات والفيتامينات
- ٣- يحتاج الجسم للفيتامينات لمساعدته على
- (أ) مقاومة الامراض (ب) بناء الأنسجة (ج) حماية الأسنان
- ٤- لكي يكون النظام الغذائي متوازنا يجب أن يحتوى على كمية كبيرة من
- (أ) الفيتامينات (ب) الدهون (ج) السكريات
- ٥- تحتوى الوجبات السريعة على كمية كبيرة من
- (أ) الفيتامينات (ب) الدهون (ج) الخضروات
- ٦- السبب الرئيسى فى فساد الأطعمة هو
- (أ) الماء (ب) البكتريا والعفن (ج) السكريات
- ٧- للحفاظ على سلامة الطعام يجب
- (أ) تعقيم المناضد (ب) عدم غسل الخضار (ج) عدم تغطية الشعر
- ٨- أحد مميزات الشراب الطبيعى أنه غنى بـ
- (أ) الدهون (ب) الزيوت (ج) الفيتامينات
- ٩- تضاف المواد الحافظة لـ
- (أ) الشراب الصناعى (ب) الفاكهة الطازجة (ج) الخضار الطازج
- ١٠- لايجب قلى الطعام بالزيت حتى لايصبح
- (أ) سكريا (ب) مملحا (ج) دهنيا
- ١١- يستخدم المقص أثناء الاسعافات الأولية لـ

أ) تطهير الجروح (ب) منع الملابس من ملامسة الجرح (ج) معالجة الجروح

١٢- أحد طرق الحفاظ على سلامة الأشخاص عند الطلاء هي.....

أ) ترك النوافذ مفتوحة (ب) وضع الكريم المطهر (ج) التخلص من الماء الزائد

١٣- تكمن أهمية الحدائق في أنها تساعد على

أ) زيادة ضغوط الحياة (ب) تقليل تلوث الهواء (ج) نشر الغازات السامة

١٤- يمكن الحصول على الأقمشة من مصادر نباتية مثل

أ) البترول (ب) القطن (ج) البنزين

١٥- من مميزات القماش المصنوع من الكتان أنه

أ) جيد التهوية (ب) ثقيل الوزن (ج) دافئ

١٦- تعبر..... عن هوية الشركة

أ) العلامة التجارية (ب) السوق المستهدفة (ج) الأرقام

١٧- لون شعار الشركة..... يعبر عن الهدوء والسكينة

أ) الأزرق (ب) الأحمر (ج) الأسود

١٨- أحد مبادئ التصميم الجيد أنه..... للعمل المطلوب

أ) صعب الاستخدام (ب) يوفر الحلول (ج) معقد لجميع الفئات

١٩- يتم اقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين جربوا المنتج بواسطة

التسويق.....

أ) الكتابي (ب) الشفهي (ج) الاجباري

٢٠- لكي يكون الاعلان ناجحا يجب أن.....المعلومات عن المنتج

أ) ينقل (ب) يحجب (ج) يمنع

٢١- أحد طرق اخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام

أ) الماء (ب) بيكربونات الصوديوم (ج) البنزين

٢٢- مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتج قبل عرضه في الأسواق تسمى

.....

أ) المنفذين مجموعة ب) مجموعة المخططين ج) مجموعة التركيز