

المحور الثالث : بدائل اللحوم

أولاً: الألياف وهي موجودة في الفواكه والخضراوات

أهميتها:

2-تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب

الخضراوات الورقية مثل: (الجرجير- الخس -الفجل -الملوخية)

1-تساعد في السيطرة على ضغط الدم

2-تنظم عمل الجهاز الهضمي

3-الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم

4-تساعد على الاسترخاء

البروتينات الحيوانية(المصدر الحيواني) مثل:

1-اللحوم 2- المأكولات البحرية

3-البيض 4-منتجات الألبان

***تحتوى البروتينات الحيوانية على دهون غير صحية.**

1-يسبب العديد منها الإصابة بأمراض القلب

2-ويمكن ان يكون لها آثار طويلة المدى

هناك اشخاص يختارون بدائل نباتية عوضا عن البروتينات الحيوانية

***النباتى المتوازن: لا يأكل اللحوم ولكنة قد يأكل:**

1-البيض 2-منتجات الألبان 3-العسل

***النباتى الصرف : لا يأكل منتجات من مصدر حيوانى**

البدائل النباتية: تحتوى على نسبة اقل من البروتين

ولكنها توفر عناصر غذائية اضافية لا تحتوى عليها المنتجات الحيوانية

أولاً: البقول:

1-أفضل مصدر للبروتين النباتى

2-توفر دهون صحية

3-مضادات الاكسدة وهى مواد تساعد فى تقليل الالتهابات

ثانيا: الحبوب:

1)تحتوى على نسبة عالية من:

أ-البروتين ب-الالياف

2)وتحتوى ايضا على:

أ-فيتامينات ب-معادن ج-مضادات أكسدة

ثالثا: الخضراوات:

تحتوى على نسبة منخفضة من البروتين ،وتوفر:

أ-الفيتامينات ب-المعادن ج-الالياف

رابعا: المكسرات:

مصدر جيد للبروتين، وتشمل:

أ-الفيتامينات ب-الاملاح المعدنية

ج-الدهون الصحية د-الالياف

هـ-مضادات الاكسدة

اسئلة على الدرس

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

- 1-تعتبر الخضراوات الورقية الخضراء نوعا من البروتين الحيواني.
- 2-الوجبة الغذائية الصحية لا بد أن تحتوي على البروتين الحيواني والنباتي.
- 3-الأشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الألبان.
- 4-مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تعتبر مصدرا جيدا للبروتين.
- 5-تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية.
- 6-تساعد اللحوم على عملية الهضم.

الموضوع الثاني : الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

أهداف الموضوع :

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرا على أن:

- 1- يحدد الوجبات السريعة المعتادة.
 - 2- يصف بعض التأثيرات السلبية للوجبات السريعة.
 - 3- يناقش كيف تؤثر عمليات التسويق في خيارات الناس للوجبات السريعة.
- للتفاعل معا:

- ما الأطعمة السريعة المفضلة لديك؟ وما شعورك بعد تناولها؟
لنتعلم

ارتفاع تكلفة الوجبات السريعة:

الوجبات السريعة: هي وجبات يتم تحضيرها بسرعة وطعمها رائع
مثل: البطاطس المقلية والبيتزا.

نشاهد إعلاناتها على شاشات التلفزيون وعبر شبكة الإنترنت وفي المجلات حيث يبدو الطعام رائعا وشهيا.

-يظهر الأشخاص في هذه الإعلانات مبتهجين، فتظهر الإعلانات ممتعة.

أضرار الوجبات السريعة:

-تحتوي على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح، مما يجعل الطعام رائعا وشهيا ولذيذا.

- تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية (الطاقة العالية)

- تسبب ضررا ناتجا عن الطاقة العالية والسكر والملح والدهون ويزداد الضرر على صحة الإنسان مع مرور الوقت .

السعرات الحرارية : هي مقياس (كمية) الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.

كيفية اختيار الوجبات الصحية؟

يجب اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة منخفضة من الطاقة والدهون والسكر والملح.

التفكير في الأطعمة الصحية التي يمكن أن تتناولها بدلا من الوجبات السريعة.

ما الطعام المفيد لصحتك من القوائم الآتية؟

-مع ملاحظة أن «وجبة واحدة من الوجبات السريعة تحتوي على إجمالي الاحتياجات اليومية من الطاقة ولن تجعلك

هذه الوجبة تشعر بالشبع طوال اليوم.

وجبة سريعة

ساندويتش برجر - بطاطس - مشروب غازي كبير

قائمة طعام ليوم كامل

الإفطار

بيضتان - خبز - فاكهة

الغداء

محشي - فول مدمس - كشري

العشاء

أرز - ملوخية

اسئلة على الدرس

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

- () 1- الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون.
- () 2- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا.
- () 3- يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعة.
- () 4- يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية.
- () 5- تحتوي الوجبات السريعة على سرعات حرارية منخفضة.
- () 6- تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا.

- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١ -تعتبر..... مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء

أ) الطاقة الحرارية ب) النسبة المئوية ج) السرعات الحرارية

2- يظهر الأشخاص فى إعلانات الوجبات السريعة وهم

أ) سعداء (ب) نائمين (ج) غاضبين

3- تحتوي الوجبات..... على الكثير من السرعات الحرارية.

أ) الصحية (ب) السريعة (ج) المشوية

4- لا بد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة..... من الدهون والسكر والملح.

أ) منخفضة (ب) عالية (ج) ضخمة

5- تناول وجبات تحتوي على نسبة عالية من..... يضر بصحة الإنسان

أ) الدهون (ب) الفيتامينات (ج) الكالسيوم

الدرس الثالث

المقصف المدرسى

تعد وجبة الغذاء الصحية من الامور المهمة جدا لان التلاميذ يحتاجون الى غذاء يقوى صحتهم.

المقصود بالمقصف المدرسى:

هو الجزء المخصص لبيع الوجبات التي يشتريها الطلاب خلال وقت الراحة فى اليوم الدراسى.

الامور التي يجب مراعاتها فى المقصف المدرسى:

- تقديم وجبات غذائية مدرسية سليمة ورائعة.
- يعمل طاقم المقصف على التأكد من جودة الوجبات المقدمة.
- يتم عرض الطعام بشكل ملفت للنظر.
- اضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح .
- وضع صورة للشهادة الصحية لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين فى المقصف.
- استخدام الاقنات الصحية وعرض الصور للطعام أو الطعام نفسه.
- عرض مكونات الطعام يوفر مدى الرغبة فى تناولها.
- ترتيب الرفوف بطريقة تجذب انتباه الطلاب .
- يقدم الطعام فى اطباق ملونة تغلق بطريقة تلفت النظر .
- حماية الطعام بشكل امن وسليم .
- الاحتفاظ بالطعام فى درجة حرارة مناسبة .
- معاملة كل نوع من الاطعمة بالشكل المناسب لها سواء ساخنة أو باردة ،مغلقة أو غير مغلقة،مطبوخة أو غير مستوية
- توفير أوعية خاصة بالطعام بالساخنة وأخرى للباردة.
- عرضها فى خزائن ذات واجهة زجاجية لحماية الطعام .
- توفير ورق التغليف أو اكياس أو عبوات لحماية الطعام.

- حفظ الاطعام غير المعبأة داخل أوعية حفظ مخصصة.
 - فصل الاطعمة النيئة عن الاطعمة المطهية.
 - استخدام ورق تغليف أو الاكياس أو العبوات لحماية أصناف الطعام.
- يجب وضع قوائم بأصناف البضائع فى مقصف المدرسة :**
- قائمة (1):** ساندويتش جبن مع الخس والطماطم.
- قائمة (2):** أدوات مدرسية .
- قائمة (3):** العصائر ، البسكويت ، المياة ، الشكولاتة.

اسئلة على الدرس

1-أختر الاجابة الصحيحة ممايلى:

- 1- وضع الطعام فى خزائن ذات واجهةيحمى الطعام من الحشرات.
(أ) خشبية (ب) زجاجية (ج) مكشوفة
- 2- لابد من استخداملحماية الطعام.
(أ) ورق الطباعة (ب) ورق المجلات (ج) أكياس القمامة
- 3- تقديم الطعام فى اطباق ملونة يعمل على.....الانتباه.
(أ) جذب (ب) تثبت (ج) تفريق
- 4- وضع صورة الشهادةيضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين فى المقصف .
(أ) الجامعية (ب) البنكية (ج) الصحية
- 5- عند عرض الطعام فى المقصف يجب وضع صور الطعامعلى جدران المقصف.
(أ) الفاسد (ب) الصحى (ج) الضار

2- ضع كلمة (√) أمام العبارة الصحيحة و(x) أمام العبارة الغير صحيحة:

- 1- يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية فى نفس الوعاء ()
- 2- يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الشكل والطريقة ()
- 3- ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة ()
- 4- درجة الحرارة من الاشياء التى تؤثر فى سلامة الطعام ()
- 5- المقصف المدرسى هو الجزء المخصص لبيع الوجبات التى يشتريها الطلاب ()

الدرس الرابع

الشراب الطبيعي والصناعي

أنواع الشراب:

1-الشراب الطبيعي الطازج:

- هو الشراب الطبيعي المعصور مباشرة من الفاكهة.
- يحتوى على أجزاء من الفاكهة.
- له مذاق الفاكهة ولكنه ليس طازج.

2-الشراب الطبيعي المعب:

- مصنوع من عصير الفاكهة والسكر والماء والمواد الحافظة .
- لونه مشابه للون الشراب الطبيعي الطازج.
- لايحتوى على أجزاء من الفاكهة.
- مذاقة كمذاق الفاكهة ولكنه ليس طازج.

3-الشراب الصناعي:

- لايحتوى على عصير الفاكهة .
- يحتوى على ماء وسكر ولون صناعي ونكهة ومواد حافظة .
- رائحة وطعمة لايشبهان رائحة وطعم الفاكهة الطبيعي .
- مذاقة سكرى جدا وله نكهة الفاكهة وشكله سائل صافى فاتح اللون.

خطوات تحضير الشراب الصناعي من المعمل الى الزجاج:

- 1- تزرع الفاكهة أو الزهور فى المزارع.
- 2- تنقل لبيعها أو تحويلها لعصير .
- 3- تباع بعض الفاكهة والزهور فى الاسواق .
- 4- تقوم المصانع بمعالجة العصير النقى والشراب الطبيعي أو العناصر المركزة والشراب الصناعي.
- 5- تصنع النكهات الصناعية فى المعمل باستخدام مواد كيميائية.
- 6- موجودة بشكل طبيعي فى الفاكهة والزهور،تعتبر النكهة الصناعية أ رخص ثمنا من العصير الطبيعي.
- 6- تتم معالجة العصائر والمشروبات المركزة بحيث يمكن تخزينها لفترة طويلة.

خطوات الشراب الطبيعي من المزارع الى الزجاج:

- 1- تزرع الفاكهة أو الزهور فى المزارع .
- 2- تنقل لبيعها أو تحويلها لعصير .
- 3- تباع بعض الفاكهة والزهور فى الاسواق.
- 4- تعصر بعض الفاكهة مباشرة وتحول الى عصير .

اسئلة على الدرس

1-أختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- 1- الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة هو الشراب
 (أ) الطبيعي الطازج (ب) الفاسد (ج) الصناعي
- 2- تقومبمعالجة العصير الطبيعي والشراب الطبيعي .
 (أ) المصانع (ب) النوادي (ج) المستشفيات
- 3- تعد النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير
 (أ) الصناعي (ب) الطبيعي (ج) الفاسد
- 4- الشرابمذاقة كمذاق الفاكهة المصنوعة منها ولكنها ليس طازجا.
 (أ) الصناعي الفاتح (ب) الطبيعي المعب (ج) الصناعي المخزن
- 5- الشرابفاتح اللون ومذاقة سكرى جدا.
 (أ) الصناعي (ب) الفاسد (ج) الطبيعي الطازج

2- ضع (√) امام العبارة الصحيحة و(خطا) امام العبارة الغير صحيحة:

- 1-يجب وضع السلع فى الواجهة الزجاجية وتنظيمها بشكل منظم جدا ()
- 2-نجد فى الشراب الطبيعي المعب قطعا من الفاكهة ()
- 3-الشراب الطبيعي المعب مصنوع من عصير الفاكهة والسكر والماء والمواد الحافظة ()
- 4-النكهات الصناعية أعلى ثمنًا من العصير الطبيعي ()
- 5- يتم اضافة المواد الحافظة الى العصير الطبيعي الطازج ()

الموضوع الخامس

جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

خطوات تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعب:

أولا :- تغسل الفاكهة جيدا.

- ترسل الفاكهة عبر سيور متحركة من خلال الآلات التى تهرس هذه الفاكهة.
- تقوم آلة مخصصة بعصر الفاكهة وتصفيتها لإزالة اللب والقشرة والبذور.
- يختبر العمال جودة العصير.
- يسخن العصير لقتل الميكروبات.
- يذهب العصير النقى إلى مرحلة التعبئة ويضاف إليه الماء والسكر.

خطوات إعداد الشراب الصناعي:

- تخطط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة فى المعامل مع السكر لصنع الشراب .
- يخلط الشراب بالماء .
- تقوم إحدى الآلات بتعقيم الزجاجات لقتل الميكروبات .
- تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم ملؤها.
- تنقل الزجاجات المملوءة للمكان الذى توضع فيه أغطيتها بإحكام لتجنب التلوث .

- وأخيرا تعبأ المشروبات فى الزجاجات ، وتتم هذه العملية نفسها لجميع المشروبات.

ملاحظات مهمة يجب اتباعها عند صنع الشراب:

- عند خلط السكرلابد أن يكون السائل ساخنا حتى لايفصل فيما بعد.
- إضافة المواد الحافظة للشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيتها
- الالتزام بالتدبير الصحية أمرا ضرورى فقد تتسبب الميكروبات الموجودة فى الزجاجات بتخمير المشروبات وفسادها.

احتياطات السلامة التى يجب على العمال اتباعها لصنع الشراب:

- يجب على العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من التلوث ولحماية العمال.
- تدريب العمال على كيفية استخدام الآلات بشكل صحيح لتجنب الحوادث.
- عدم ترك العصير المنسكب أو أى شىء على الأرض حتى لايتعثر به أحد.
- الحرص على تجنب الحروق عند استخدام الحرارة العالية.

اسئلة على الدرس

1- ضع (√) امام العبارة الصحيحة و(خطا) امام العبارة الغير صحيحة:

- 1- إضافة المواد الحافظة للشراب المصنع أمر غير طبيعى . ()
- 2- تعبئة المشروبات فى الزجاجات هى المرحلة الأولى فى عملية التصنيع ()
- 3- غطاء الرأس والقفازات التى يرتديها العمال ضرورية لحماية المنتج ()
- 4- إحدى خطوات تحضير الشراب الطبيعى هى غسل الفاكهة ()
- 5- عدم ترك العصير المنسكب على الأرض إحدى احتياطات السلامة فى المصنع ()

2- أختار الإجابة الصحيحة مما يلى:

- 1- يجبالعصير لقتل الميكروبات.
 - (أ) شرب
 - (ب) رمى
 - (ج) تسخين
- 2- عند اضافةإلى الشراب لابد أن يكون العصير ساخنا.
 - (أ)الملح
 - (ب) السكر
 - (ج) البهارات
- 3-الميكروبات الموجودة فى الزجاجات تتسبب فىالمشروبات وفسادها.
 - (أ)عصر
 - (ب) تخمر
 - (ج) تبخر
- 4- عند تحضير العصير الطبيعى يجب أولا.....الفاكهة.
 - (أ)غسل
 - (ب) تخزين
 - (ج) هرس
- 5- إضافةللشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته.
 - (أ)الملح
 - (ب) المواد الحافظة
 - (ج) المواد الصلبة

اللبن

أهداف الموضوع:

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرا على أن:

- يشرح أهمية اللبن للتغذية.
- يصف كيفية معالجة اللبن لجعله سليما للاستهلاك.
- يناقش كيفية التحقق مما إذا كان اللبن طازجا وسليما.

أي من منتجات الألبان تفضل؟ هل هناك أي منتج لا تحبه؟ ولماذا؟

أهمية اللبن:

- يحتوي اللبن على نسبة عالية من العناصر الغذائية والبروتينات والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والأملاح المعدنية.
- يساعد على النمو ويحمي جهاز المناعة.
- يتم استهلاك اللبن كسوائل أو يدخل في أنواع كثيرة من المشروبات المصنعة ويصنع منه الزبادي والجبن.
- يضاف إلى اللبن الألوان والنكهات والمحليات الصناعية كي يحب الأولاد مشروبات اللبن المختلفة.

مصادر اللبن:

- يأتي اللبن من الأبقار، الجاموس، الماعز، الأغنام، والإبل.
- تعد مصر من أحد أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم.
- اللبن من المنتجات التي يسهل غشها.
- يقوم البائعون عديمو الأخلاق بوضع إضافات خطيرة جدا في اللبن لزيادة كميته أو ليبدو طازجا.

يصبح اللبن مغشوشا عند إضافة:

- الماء: ليس بالأمر الخطير، ولكن يتم الحصول على القليل من اللبن.
- الفورمالين: يحافظ على إبقاء اللبن كأنه طازج، ويعتبر مادة حافظة قوية قد تكون ضارة.
- مادة النشا: تُضاف لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع المادة الدهنية

هل اللبن الذي تتناوله سليم؟

للتأكد من أن اللبن سليم وطازج وصحي يجب مراعاة بعض الأمور منها:

- طعم ورائحة اللبن.

- التأكد من تاريخ انتهاء الصلاحية.

- يمكن اختبار اللبن عن طريق غلي عينة على نار هادئة لمدة 15 دقيقة حتى يتخثر (يتجبين). إذا وجدت رواسب متجمدة (متجبنة) هذا يعني أن اللبن غير طازج، أما إذا كانت الرواسب دهنية فهذا يعني أن نوعية اللبن جيدة.

اسئلة على الدرس

1- ضع علامة (7) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

1- يدخل اللبن في صناعة العديد من المنتجات مثل الزبادي.

٢- الأبقار هي المصدر الوحيد للبن

3- اللبن من المنتجات التي يسهل غشها.

٤- التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الألبان من الأمور الضرورية.

5- وجود الرواسب المتجمدة بعد غلي اللبن تدل على أن اللبن طازج.

6- مادة النشا تُعتبر من المواد الحافظة التي تضاف للبن.

2- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

1- يدخل في صناعة العديد من المنتجات مثل الجبن.

أ) السمك (ب) اللبن (ج) الجمبرى

٢- يتم غش اللبن عن طريق إضافة حيث يتم الحصول على القليل من اللبن.

أ) السكر (ب) الماء (ج) الجبن

3- يتم اختبار اللبن عن طريق الغلي حتى

أ) يتبخر (ب) يتخثر (ج) يتجمد

٤- يتم إضافة للألبان وهو يعتبر مادة حافظة قوية قد تكون ضارة.

أ) النشا (ب) الثلج (ج) الفورمالين

5- عند إضافة بعض القطرات من يتحول اللبن المضاف إليه النشا إلى اللون الأزرق

- أ) صبغة اليود
ب) الماء
ج) حمض الكبريتيك
- 6- بعد تسخين اللبن إذا وجدت رواسب..... فهذا يعني أن اللبن غير طازج.
- أ) بيضاء
ب) دهنية
ج) متجينة

سلامة الطعام وحفظه

الموضوع السابع :

أهداف الموضوع:

- في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرا على أن:
- يصف كيفية حفظ الطعام بشكل صحي وسليم.
 - يعرف متى يكون المنتج الغذائي غير صحي.
 - يذكر المشكلات المتعلقة بسلامة الأغذية

كيف يحفظ الناس الطعام؟ لماذا من الضروري أن تكون قادرا على حفظ الطعام؟

حفظ الطعام بشكل سليم:

يجب أن يحفظ الطعام بشكل سليم، ولذلك تقوم المصانع والمنازل بطرق مختلفة لحفظه.

-تستخدم معامل التصنيع بعض المواد الحافظة لجعل

الأطعمة تدوم لفترة أطول.

المواد الحافظة المستخدمة:

-حمض الستريك.
-حمض الأسكوربيك.

-النتريت
-الكبريتيك.

الأخطاء التي قد تحدث عند التصنيع:

-تتسبب الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام في نمو البكتيريا أو العفن في الطعام مما يؤدي إلى إصابة الناس بالأمراض.

طرق حفظ الطعام

- 1- التحفيف
2- التجميد
3- التملح
4- البسترة
5- التعليب

ممارسات لسلامة الغذاء

- يكون المنتج الغذائي غير صحي إذا كان السائل الموجود في العبوة يحتوي على فقاعات ورائحة حادة.

- التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية المدون على العبوة وأنه غير منتهي

تاريخ انتهاء الصلاحية

هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج. بعد هذا التاريخ لا يمكن ضمان سلامة المنتج وجودته.

الإجراءات التي يجب اتباعها عند وجود عيوب في المنتج:

- عند وجود عيوب في المنتج عليك التوجه للمتجر لإعادة الاتصال بـ هذا المنتج.

- إذا لم يتم حل المشكلة بالمتجر يجب الاتصال بجهاز تواصل مع جهاز حماية المستهلك!

حماية المستهلك لتقديم شكوى (حيث يتم إرسال مفتشين إلى المصنع للتأكد من صحة تاريخ الصلاحية وتوقيع عقوبة مناسبة على المصنع لضمان عدم تكرار مثل هذا الموقف مرة أخرى)

اسئلة على الدرس

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

1- عملية حفظ الطعام تتم في المصانع فقط.

2- التجفيف والتجميد أحد طرق حفظ الطعام.

3- معامل التصنيع تقوم بإضافة المواد الحافظة عند تخزين الطعام.

4- المنتج الغذائي الصحي هو الذي له رائحة سيئة.

5- يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية قبل شراء المنتجات.

6- يعد التجفيف في الشمس أحد طرق تجفيف الأطعمة في المنزل.

7- الخطأ الذي يحدث عند حفظ الطعام يتسبب في نمو العفن.

8- عند وجود عيوب في المنتج يجب التوجه للمتجر لإعادة هذا المنتج.

2- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

1- عمليةتقوم بإزالة الرطوبة من الأطعمة.

- أ) السلق (ب) الطهي (ج) التجفيف
- ٢- يكون المنتج الغذائي..... إذا احتوى السائل الموجود به على فقاعات
- أ) غير صحي (ب) صحيا (ج) طازجا
- 3- الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام تتسبب في.....
- أ) زيادة الجودة (ب) تماسك القوام (ج) نمو البكتريا
- ٤ -يعد التمليح أحد طرق حفظ.....
- أ) الكتب (ب) الطعام (ج) اللبن
- 5- يتم استخدام حمض الستريك كنوع من المواد عند حفظ الطعام
- أ) الحافظة (ب) السكرية (ج) الصلبة
- 6- عملية تجفيف الطعام تحتاج إلى درجة حرارة.....
- أ) معتدلة (ب) باردة (ج) عالية
- 7- يقوم جهاز..... بإرسال مفتشين إلى المصنع للتحقق من سبب عدم سلامة المنتج الغذائي
- أ) الشرطة (ب) حماية المستهلك (ج) الدولة

تفادي المخاطر أثناء العمل

الموضوع الثامن :

أهداف الموضوع

- في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرا على أنه
- يحدد المخاطر التي يواجهها الحرفيون في العمل
 - يقدم اقتراحات حول كيفية تجنب الإصابة أثناء ممارسة أعمال النجارة والطلاء
 - يتدرب على احتياطات السلامة في مكان العمل.

ما الشيء الذي تود أن تصنعه؟ ماذا ستفعل لتجنب إصابتك أثناء القيام بذلك؟

احذر عند استخدام الأدوات.

- يقوم الحرفيون في المصانع باستخدام الآلات الثقيلة مع الأدوات الكهربائية وقد يسبب ذلك إصابتهم لذلك يجب اتباع مجموعة من الإرشادات للعمل بطريقة آمنة

الإرشادات الواجب اتباعها عند ممارسة أعمال النجارة والطلاء

1- ارتداء نظارات واقية للعينين

- يجب ارتداء نظارات السلامة وحماية الأيمن عند التعامل مع الخشب، حيث يمكن أن تتطاير نشارة الخشب في كل مكان
- يجب ارتداء النظارات السلامة عند القيام بعملية الطلاء تجنباً لأي سوائل أو ألوان متناثرة

2- إبقاء اليد بعيداً عن الشفرة أو الحواف الحادة

- يجب الحرص على عدم وضع اليد بالقرب من شفرة أو ريشة المثقب.
- عند تقطيع الخشب أو ثقبه، تستخدم المسامير لتثبيت الأشياء على الطاولة.
- في حالة عدم وجود مسامير، يتم إمساك الأشياء بثبات مع إبقاء اليدين بعيدة عن الأجزاء الحادة.
- إذا كانت الأدوات ثقيلة، فيجب طلب المساعدة من شخص آخر.

3- استخدام الشاكوش بتأن (حرص)

- يجب الحرص عند استخدام الشاكوش فيتم مسك المسمار ثم الدق عليه دقا خفيفا جدا في البداية ثم دق باقي المسمار واليد بعيدة
- يحدد عدم تحريك الشاكوش الى أعلى أو أسفل حتى لا يصيب اليد أو الوجه

4- الحذر عند استخدام الأدوات الكهربائية

- يجب الحذر عند استخدام المثقب وأدوات الصنفرة وأي أدوات كهربائية أخرى.
- لا يتم استخدام هذه الأدوات بالقرب من الماء.
- عند تغيير ريشة المثقب أو ورقة الصنفرة لا بد من التأكد من أن الأدوات غير موصلة بالكهرباء وأن السلك الكهربائي لا يمتد عبر ممر.

5- الحرص على تهوية مكان العمل

- عند القيام بأعمال الطلاء أو استخدام مزيل الطلاء أو الغراء القوي يجب الحرص على فتح النوافذ ووضع مروحة لتهوية المكان، فالأبخرة المتصاعدة من الطلاء يمكن أن تكون مضرّة بالصحة

اسئلة على الدرس1- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- يمكن استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء.
- 2- لا بد من فتح النوافذ أثناء القيام بعملية الطلاء.
- 3- عند استخدام الشاكوش يجب أن نحرص على عدم إيذاء أيدينا.
- 4- يمكننا تغيير ريشة المثقب أثناء توصيله بالكهرباء.
- 5- أثناء ثقب قطعة من الخشب يمكن استخدام المسامير لتثبيتها على الطاولة.
- 6- ارتداء نظارة السلامة ضروري عند القيام بنشر الخشب.

2- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- 1- يجب اتباع ما يلي عند تغيير ريشة المثقب ما عدا.....
 (أ) تقريبه من الماء (ب) إبعاده عن الماء (ج) عدم إمرار السلك في الكهرباء
- 2- يجب ارتداء نظارات واقية عند الطلاء لتجنب..... المتناثرة.
 (أ) بقايا الطعام (ب) السوائل والألوان (ج) نشارة الخشب
- 3- عند حمل الآلات الحادة الثقيلة أثناء العمل يمكن الاستعانة ب.....
 (أ) طفل صغير (ب) شخص بالغ (ج) نظارات واقية
- 4- جميع ما يلي من إرشادات السلامة عقد العمل بالنجارة ما عدا.....
 (أ) استخدام نظارات واقية (ب) دق المسامير بالشاكوش بعيدا عن اليد
 (ج) تغيير ريشة المثقب أثناء توصيله بالكهرباء
- 5- يجب استخدام النظارات الواقية عند القيام ب.....
 (أ) شرب الماء (ب) عمل العصائر (ج) أعمال التجارة
- 6- يجب ان تكون النوافذ..... عند القيام بعملية الطلاء.
 (أ) مغطاة (ب) مفتوحة (ج) مغلقة

الموضوع التاسع

الإسعافات الأولية وحالات الطواري**أهداف الموضوع**

- في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرا على أنه
- يشرح الخطوات اللازمة لتقديم الإسعافات الأولية.
- يمارس مهام الإسعافات الأولية عند إصابة أحد ما.

- يبحث عن الكتب المتعلقة بالصحة والسلامة في المكتبة ويناقش ما فيها من معلومات.

ماذا ستفعل إذا تعرض صديقك لإصابة أثناء وجودكما معا؟ بم ستشعر؟ وما الذي يمكنك فعله لتبقى هادئة

المساعدة في حالات الطوارئ الصحية.

الخطوات الأساسية اللازمة لتقديم الإسعافات الأولية

1- تقييم الوضع

- التحقق من نوع الإصابة التي أصيب بها الشخص بمعنى هل هو في وعيه ويستجيب؟ هل يتنفس؟ هل ينزف؟ هل حالته تسمح بتقديم المساعدة له؟

٢- التخطيط للتدخل

- في حالة خطورة الإصابة يجب الاتصال بالرقم 123 لاستدعاء سيارة الإسعاف
- يجب التفكير في طريقة المساعدة حتى يصل المسعفون

٣- تقدير الوضع

- إعادة فحص الشخص هل يحتاج إلى المزيد من الإجراءات والتدابير

٤- تقديم الإسعافات الأولية :

الخطوات التي يجب اتباعها لوقف نزيف حدث عند إصابة شخص ما:

1- اضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش نظيفة.

2- ارفع الطرف المجرّوح إلى أعلى

3- نظف الجرح 4- ضمد الجرح

وضعية الإفاقة

-إذا كان الشخص فاقدا للوعي ولكنه يتنفس فيجب اتباع الوضعية الآتية لمساعدته على

التنفس حتى وصول المسعفين

1- ضح ذراعه التي هي أقرب إليك على شكل زاوية قائمة.

2- اثن الركبة والذراع البعديتين عنك، وضع يده الأخرى على خده المعاكس

- 3- استخدم الركبة البعيدة عنك لتدوير المصاب في اتجاهك مع دعم راسه باستخدام يدك الأخرى، فالركبة المثنية تمنع الجسم من التدرج
- 4- قم بإمالة الرأس بلطف قليلا إلى الخلف، وارفع الذقن لفتح مجرى الهواء، واستمر في حبس نبضه وتنفسه حتى وصول المساعدة.

اسئلة على الدرس

1- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- تقدير الوضع هو الخطوة الأولى لتقديم الإسعافات الأولية للشخص المصاب.
- 2- يجب مساعدة الشخص المصاب مهما كانت خطورة إصابته دون انتظار سيارة الإسعاف
- 3- تستخدم حقيبة الإسعافات الأولية لعلاج الجروح البسيطة.
- 4- وضعية الإفاقة مناسبة للأشخاص المصابة بنزيف.
- 5- يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارة الإسعاف عند الإصابة الخطيرة.
- 6- يجب الضغط برفق على الجرح الذي ينزف بقطعة قماش نظيفة.
- 7- لا يمكن مساعدة شخص فاقد للوعي ويتنفس.

2- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- 1- يمكن مساعدة شخص مصاب عن طريق كل مما يلي ما عدا.....
 - أ) الاتصال برقم الإسعاف ١٢٣
 - ب) عدم الاتصال بسيارة الإسعاف
 - ج) مساعدته على التنفس
- 2- يتم وضع الشخص..... في وضعية الإفاقة
 - أ) فاقد الوعي ولكنة يتنفس
 - ب) فاقد الوعي ولايتنفس
 - ج) المصاب بنزيف
- 3- أى العبارات الآتية لاتعتبر من الخطوات اللازمة عند تقديم الإسعافات الأولية.....
 - أ) تضميد الجرح
 - ب) عدم التحقق من نوع الإصابة
 - ج) مساعدة الشخص على التنفس

شخصيات مصرية مؤثرةد. محمد أحمد غنيم**من هو؟**

- عالم مصري ولد في 17 مارس 1939م، كان متفوقا في دراسته وأحب دراسة الطب.
- تخرج في كلية الطب من جامعة القاهرة عام 1960م.
- درس الجراحة، وتخصص في جراحة المسالك البولية (هي فرع من فروع الطب يختص بدراسة الجهاز البولي)
- تلقى التدريب في الجراحة العامة وجراحة المسالك البولية في مستشفيات جامعة القاهرة.
- قرر توسيع نطاق خبرته من خلال الدراسة والعمل في مراكز طبية وجامعات مختلفة في المملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية وكندا.

أهم إنجازاته :

- قام بتأسيس مركز أمراض الكلى والمسالك البولية (UNC) بجامعة المنصورة عام 1983م وهو يعتبر أول مركز في الشرق الأوسط لعلاج أمراض الكلى.
- تعاون المركز مع منظمة الصحة العالمية وقدم خدمات طبية وجراحية مجانية لآلاف المرضى.
- كما قدم المركز التعليم والتدريب العلمي للمرضين والأطباء على الصعيد المحلي والعالمي.
- قام بإجراء الآلاف من عمليات زراعة الكلى في المركز.
- أجرى بحوثا متقدمة في العلوم الجراحية، وقدم فيها العديد من الأساليب الجراحية الحديثة.
- قام بنشر العديد من الكتب والمقالات العلمية على الصعيد المحلي والعالمي.
- قام بإجراء أول عملية لزراعة الكلى في مصر عام 1976م.
- قام مؤخرا بإجراء بحوث علمية متقدمة على زراعة الخلايا الجذعية (هي نوع من الخلايا التي تنشئ جميع أنواع الخلايا الأخرى مثل خلايا الكبد أو الكلى).
- عضو في العديد من الجمعيات الطبية، مثل الجمعية الفرنسية لجراحة المسالك البولية وجراحة الأورام بأمريكا.
- عمل أستاذا زائرا في العديد من الجامعات حول العالم.

الجوائز التي حصل عليها:

- تم منحه درجة الدكتوراه الشرفية في الطب من جامعة جوتنبرج في السويد.
- جائزة الدولة التقديرية في العلوم الطبية في مصر عام ١٩٩٧م.
- جائزة ميدالية سان بول من الجمعية البريطانية للمسالك البولية عام ١٩٩٢م.
- جائزة الملك فيصل العالمية عام ١٩٩٩م. - جائزة مبارك في مجال الطب عام ٢٠٠١م.

المستكشف النشط

أهداف الموضوع

- في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرا على أن:
 - يوضح أهمية توفير الغذاء على المستوى المحلي.
 - يحدد أهمية فحص الأغذية وسلامة الغذاء.
 - يكتب خطة لإنشاء مطعم للأطعمة الصحية.
- ما الطعام الذي تحب تناوله؟ هل هو جيد لصحة جسمك؟

السيدة ليز إيمانويل مابولو.

- السيدة ليز إيمانويل مابولو هي طاهية ومزارعة ورائدة أعمال وبصفتها طاهية فإنها تستضيف فعاليات متخصصة بعملية الطهي والتي تتميز بطعام صحي ولذيذ.
- هدفها تثقيف الناس فيما يتعلق بالطهي من خلال استخدام مكونات طازجة ومغذية وطبيعية.
- تفضل الحصول على مكونات طعامها من المنتجات والمصادر المحلية حيث يضمن لها المكونات الطازجة كما يساعد على دعم الاقتصاد المحلي.
- أسست مشروع الكاكاو في الفلبين، وأهم أهدافه هي مساعدة المزارعين على أن يشعروا بالأمان من الناحية المالية، وأيضا ضمان وجود غذاء كاف للسكان في المستقبل.
- علمت المزارعين كيفية زراعة النباتات التي يمكنها تحمل التغيرات المناخية والكوارث الطبيعية.
- زودت المزارعين بشتلات الكاكاو كما تشجعهم على زراعة البامية واليقطين للحفاظ على خصوبة التربة.

-ساعد مشروع الكاكو ٢٠٠ مزارع على زراعة ثمانين ألف شجرة.

-حصلت بسبب مشروع الكاكو على جائزة «أبطال الأرض الشباب» في إطار برنامج الأمم المتحدة للبيئة، ومنحت لقب «أفضل مزارع شاب» لعام ٢٠١٨م.

نمط الحياة الصحي يشمل:

أولاً: الطعام الصحي:

-يعتبر الطعام الصحي أمراً مهماً جداً لصحة الإنسان، لذلك يجب اتباع نظام غذائي صحي لوقاية الجسم من العديد من الأمراض، وتوفير الطاقة التي يحتاج إليها الجسم.

النظام الغذائي الصحي يشمل تقليل كل من:

الملح: الإفراط في تناوله يزيد من احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكتة الدماغية.

السكر: كثرة تناوله يزيد من فرص الإصابة بمرض السكري.

الدهون: كثرة استخدام المواد الدهنية مثل الزيت والسمن يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

-عدم تناول ما يكفي من العناصر الغذائية يؤدي إلى سوء التغذية بينما الإفراط في تناول الطعام يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة.

ثانياً: النشاط البدني (ممارسة الرياضة):

- يجب على الأطفال ممارسة الرياضة لمدة ساعة واحدة يومياً بينما يحتاج البالغون إلى نصف ساعة يومياً

دور مصر في تحقيق المزيد من الاكتفاء الذاتي وضمان الأمن الغذائي

- تعمل مصر على زيادة مساحة الأراضي المزروعة لتحقيق الاكتفاء الذاتي وذلك

لأهمية الزراعة ومساعدتها على حفظ الأمن الغذائي للبيئة، والاقتصاد أيضاً حيث

إنه يخفف ما تحتاج مصر إلى استيراده.

- استيراد المواد الغذائية يزيد من استخدام الوقود الأحفوري وغازات الاحتباس الحراري.

اسئلة على الدرس

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

- 1- تناول القليل جدا من العناصر الغذائية يتسبب في سوء التغذية.
- 2- تحرص السيدة لويز إيمانويل مابولو على استخدام مصادر محلية عند طهي الطعام.
- 3- يتطلب نمط الحياة الصحي ممارسة الرياضة والطعام الصحي.
- 4- يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام.
- 5- تشجع السيدة لويز إيمانويل مابولو المزارعين على زراعة البامية للحفاظ على خصوبة التربة .
- 6- تحقيق الأمن الغذائي يقلل من عملية الاستيراد.
- 7- كثرة تناول الدهون يسبب النحافة.
- 8- تهدف السيدة لويز إيمانويل مابولو لتثقيف الناس بما يتعلق بالطهي.
- 9- تناول طعام صحي يفيد الفرد والوطن والبيئة.

2- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- 1 - الإفراط في تناول الملح قد يتسبب في حدوث جميع ما يلي ما عدا.....
 - أ) ارتفاع ضغط الدم
 - ب) المساعدة على عملية الهضم
 - ج) السكتة الدماغية
- 2- يجب استخدام..... للحصول على طعام صحي ولذيذ.
 - أ) مكونات طازجة
 - ب) الكثير من الدهون
 - ج) الكثير من الملح
- 3- يجب ممارسة..... للحصول على نمط غذائي صحي.
 - أ) الرياضة
 - ب) الكتابة
 - ج) القراءة
- 4 - يتسبب الإفراط في تناول الطعام في.....
 - أ) تقليل الوزن
 - ب) زيادة الوزن
 - ج) النحافة
- 5- تشجع السيدة مابولو المجتمع على استخدام مصادر محلية عند.....
 - أ) إنتاج الخشب
 - ب) صناعة البلاستيك
 - ج) طهي الطعام

اسئلة على المحور الثالث

1- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- تساعد الفواكه والخضراوات على عملية الهضم.
- ٢ - الأشخاص النباتيون هم الذين يختارون بدائل نباتية بدلا من البروتينات الحيوانية.
- 3- تُعتبر الدواجن أحد البدائل النباتية التي يمكن تناولها.
- 4- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة قليلة من الدهون والأملاح.
- 5- لتناول وجبات صحية، يجب اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر.
- 6- الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أقل من الأطعمة المشوية.
- 7- صورة الشهادة الصحية تضمن سلامة الطعام والعاملين في المقصف المدرسي.
- ٨ - استخدام الأكياس لتغليف الطعام أحد طرق تخزين السلع في المقصف المدرسي.
- 9- لا بد من وضع الطعام وتجهيزه داخل المقصف بشكل عشوائي.
- ١٠ - الشراب الطبيعي الطازج هو نوع الشراب الوحيد الذي يمكن تناوله.
- 11- أولى خطوات تصنيع الشراب هي بيع الفاكهة وتحويلها لعصير.
- ١٢ - الشراب الطبيعي المعبأ له مذاق الفاكهة ولكنه ليس طازجا.
- ١٣ - للحفاظ على سلامة العمال داخل المصانع يجب الحذر عند استخدام الحرارة العالية.
- ١٤ - أولى خطوات تحضير العصير الطبيعي تعبئة علب العصير.
- 15- إضافة المواد الحافظة للشراب يطيل من فترة صلاحيته.
- 16- يدخل اللبن في الكثير من المنتجات والمشروبات المصنعة.
- 17- يحتوي اللبن على نسبة منخفضة من العناصر الغذائية.
- ١٨ - طعم ورائحة اللبن النفاذة يدلان على أنه طازج وصحي.
- ١٩ - لا يوجد أي طرق للتحقق من جودة اللبن وصحته.
- ٢٠ - التجميد والتعليب من طرق حفظ الطعام في المصنع والمنزل.
- ٢١ - حمض الأسكوربيك من المواد الحافظة التي يتم إضافتها لحفظ الطعام.

- ٢ - تحتوي..... على دهون غير صحية.
- أ) المنتجات الحيوانية (ب) الخضراوات الورقية (ج) الفاكهة الطازجة
- 3- الشخص الذي لا يأكل اللحوم ولكنه يشرب اللبن يسمى بشخص.....
- 1) غير صحي (ب) نباتي صرف (ج) نباتي متوازن
- ٤ -البقول والحبوب والخضراوات يطلق عليها بدائل.....
- أ) غير صحية (ب) دهنية (ج) نباتية
- 5- الوجبات..... تحتوي على نسبة عالية من السكر، والملح، والدهون.
- أ) السريعة (ب) المغذية (ج) غير الصحية
- 6- احتواء الوجبات السريعة على نسبة عالية من..... يضر بالصحة.
- أ) الفيتامينات (ب) السعرات الحرارية (ج) الكالسيوم
- 7- الشراب الطبيعي المعبأ مذاقه كمذاق الفاكهة ولكنه لا يحتوي على.....
- أ) أجزاء الفاكهة (ب) مواد حافظة (ج) سكر
- ٨ - المشروبات..... مصنوعة من مادة ملونة صحية
- أ) الفاسدة (ب) المخزنة (ج) الصناعية
- 9- يتم تصنيع..... في المعامل باستخدام مواد كيميائية موجودة في الفاكهة.
- أ) النكهات الصناعية (ب) السعرات الحرارية (ج) الألوان الطبيعية
- 10- الشراب..... هو المعصور مباشرة من الفاكهة.
- أ) الطبيعي الطازج (ب) الصناعي (ج) المغلي
- 11- يجب..... الفاكهة قبل البدء في تحضير الشراب الطبيعي.
- أ) غلي (ب) خلط (ج) غسل
- ١٢ - عند إعداد الشراب بالمنزل يمكن خلط الشراب ب.....
- أ) الخل (ب) الماء (ج) الزيت
- ١٣ - أثناء خلط السكر عند صناعة الشراب الطبيعي لا بد أن يكون الشراب ساخنا حتى لا.....
- أ) يفصل (ب) يتبخر (ج) يغلي

- ١٤- يتم غش. عن طريق وضع إضافات مثل الفورمالين.
 أ) الخل (ب) الماء (ج) اللبن
- ١٥- يمكن غش اللبن عن طريق إضافة..... له.
 أ) المحليات (ب) النكهات (ج) الماء
- 16- للتأكد من أن اللبن سليم يجب أن نتأكد من تاريخ.....
 أ) إنشاء المصنع (ب) انتهاء الصلاحية (ج) حلب اللبن
- ١٧- يكون المنتج الغذائي غير صحي إذا كان السائل الموجود في العلبة له.....
 أ) رائحة زكية (ب) لون زاهي (ج) رائحة حادة
- ١٨- جهاز حماية يتم فيه تقديم الشكاوى الخاصة بسلامة المنتجات.
 أ) التاجر (ب) المستهلك (ج) المنتج
- 19- يعتبر..... أحد طرق حفظ الطعام.
 أ) الشوي (ب) التعليب (ج) الطهي
- ٢٠- أحد طرق تجفيف الطعام في المنزل هي التجفيف باستخدام.....
 أ) البخار (ب) الماء (ج) الفرن
- 21- عند القيام بأعمال الطلاء يجب الحرص على.....
 أ) غلق الأبواب (ب) غلق النوافذ (ج) فتح النوافذ
- ٢٢- عند تغيير ريشة المثقب لا بد من التأكد من أنه غير موصل.....
 أ) بالغاز (ب) بالماء (ج) بالكهرباء
- ٢٣- يجب ارتداء..... لحماية الأعين عند نشر الأخشاب.
 أ) نظارات السلامة (ب) شراب (ج) جلباب
- ٢٤- يجب الاتصال برقم..... لاستدعاء سيارة الإسعاف.
 أ) 123 (ب) ١٢٢ (ج) 129
- ٢٥- إذا كان الشخص فاقدًا للوعي ولكنه يتنفس فوضعية..... ستساعده على التنفس.
 أ) الاستقامة (ب) الإفاقة (ج) نصف جلوس
- ٢٦- قام الدكتور..... بتأسيس أول مركز في الشرق الأوسط لعلاج أمراض الكلى.
 أ) مجدي يعقوب (ب) فاروق الباز (ج) محمد أحمد غنيم

- ٢٧-لاتباع نظام غذائي صحي يجب التقليل من تناول.....
أ) الدهون (ب) الماء (ج) الخضراوات
- ٢٨-عدم تناول ما يكفي من العناصر الغذائية يؤدي إلى.....
أ) سوء التغذية (ب) الصحة الجيدة (ج) الحيوية
- ٢٩-استيراد المواد الغذائية يزيد من استخدام.....
أ) الآلات الزراعية (ب) مياه الري (ج) الوقود الأحفوري
- ٣٠-حصلت.....على جائزة «أبطال الأرض الشباب.»
أ) جميلة بوحيرد (ب) إيمانويل مابولو (ج) سميرة موسى

المحور الرابع :

الموضوع الأول

تصميم تنسيق حديقة

ما عناصر التصميم التي تجعل من الحديقة مكانا جميلا وباعثا على الراحة والاسترخاء؟
أساسيات تصميم حديقة.

-يذهب الأشخاص إلى الحدائق لاستنشاق هوائها النقي ومشاهدة مناظرها الخلابة والاستمتاع بقسط
وفير من الراحة خلال اليوم والشعور بالهدوء والسعادة لذلك يجب تصميم الحدائق لتلبية هذه
الاحتياجات.

اختر الطراز

يجب اختيار طراز (تصميم) الحدائق وفقا لما يلي:

-التناسب مع المباني والبيئة المحيطة.

-معرفة نوع الحديقة عامة أم خاصة.

-معرفة الغرض من الحديقة الاسترخاء أم الاستمتاع بمنظر النباتات المختلفة الجميلة.

إنشاء مساحات مختلفة

-يتم اختيار عناصر مختلفة عند تصميم الحديقة لتبعث على الاسترخاء والهدوء.

عناصر الحديقة:

-ممرات للتجول في الحديقة.

-برجولات ومقاعد للجلوس عليها للاسترخاء.

-نافورة تصدر أصواتا تبعث على الاسترخاء والهدوء.

-نباتات وأشجار وشجيرات تبعث على الحيوية والنشاط.

عناصر الحديقة:

اشجار	نافورة	برجولة
مقاعد	نباتات	شجيرات
		ممر

اختر النباتات والشجيرات والأشجار

-يتم اختيار أنواع النباتات والشجيرات والأشجار في الحديقة من خلال؛

١ -معرفة نوع التربة الموجود في الحديقة،

٢ -معرفة كمية أشعة الشمس والرياح التي ستصل إلى الحديقة وأوقاتها،

3-معرفة أنواع النباتات والأشجار التي تنمو بشكل أفضل في مناخ المنطقة التي توجد فيها الحديقة،

نباتات الحديقة:

-يجب معرفة معلومات عن حجم النباتات قبل البدء في زراعتها (أي معرفة طولها وعرضها)، فلا يمكن زراعة شجرة طويلة بالقرب من مبنى صغير أو نباتات صغيرة الحجم بالقرب من مبنى أو جدار طويل،

ألوان النباتات:

-يجب اختيار ألوان النباتات بحيث تتضمن (١-٣) ألوان لكل قسم من أقسام الحديقة:

-يوجد نوعان من ألوان النباتات هما:

-الوان باردة: تبعث على الاسترخاء مثل اللونين الأزرق والأخضر،

-ألوان دافئة؛ تبعث على الحيوية والنشاط، مثل، الأحمر، والبرتقالي، والأصفر،

اسئلة على الدرس

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

- ١- لون النبات الأزرق يبعث على الاسترخاء.
 - ٢- ليس من الضروري معرفة نوع التربة لزراعة نباتات الحديقة.
 - ٣- نشعر بالهدوء والسعادة عند الذهاب إلى الحدائق.
 - ٤- تعتبر البرجولات والمقاعد من عناصر الحديقة الجميلة.
 - 5- معرفة حجم النباتات في الحديقة قبل زراعتها أمر غير ضروري.
- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- 1- أحد عناصر الحديقة التي تصدر أصواتا تبعث على الاسترخاء والهدوء.....
أ) الممرات ب) البرجولات ج) النافورة
- ٢- يجب معرفة كل مما يلي لاختيار طراز الحديقة ما عدا.....
أ) الغرض من الحديقة ب) الكائنات الحية بالحديقة ج) تناسبها مع المباني المحيطة
- 3- عند زراعة النباتات في الحديقة يجب معرفة المنطقة
أ) مناخ ب) شكل ج) لون
- 4- اللون..... لا يعتبر من ألوان النباتات الدافئة التي تبعث على الحيوية والنشاط في الحديقة،
أ) الأحمر ب) البرتقالي ج) الأخضر

تصميم العلامات

الموضوع الثاني

التجارية وطرق عرض السلع

ما العلامات التجارية التي يمكنك التعرف عليها من خلال شعاراتها؟ لماذا تعتقد أن بعض العلامات التجارية بارزة أكثر من غيرها؟
تطوير هوية العلامات التجارية،

-يريد كل من خالد ومليكة إطلاق مجموعة منتجات جديدة من ملابس الأطفال الرياضية في الأسواق، تحمل هذه المجموعة اسم «ميكا للملابس الرياضية، ويبحثون عن مصمم لتصميم العلامة التجارية الخاصة بهذه المجموعة،

التصميم الجيد للعلامة التجارية يجب أن يكون

-رسالة واحدة، واضحة قليلة الألوان

-بارز لا مثيل له. ولا ينسى

-قابل لإعادة تصميمه واستنساخه ملائم

-سهولة معالجة الصور لأي حجم وأي لون أو بالأبيض والأسود .

-مناسب لاختيارات العملاء وتفضيلاتهم.

هوية العلامة التجارية

-يجب تصميم علامة تجارية قوية ليتعرف عليها العملاء ويتقنون فيها.

-يجب أن تساعد العلامة التجارية على الإجابة عن الأسئلة الآتية:

١ -ما طبيعة الشركة ؟

٢ -ما الذي تقدمه الشركة ولا تقدمه الشركات الأخرى؟

3-من هم العملاء المستهدفون؟

-مثال؛ هوية العلامة التجارية لسلاح التلميذ توضح الآتي عن الشركة:

١ -شركة تعليمية

٢ -تقدم محتوى تعليميا مميزا للطلاب والطالبات.

٣ -تساعد الطلاب والطالبات على التفوق والنجاح،

هوية العلامة التجارية

هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك،

1-تساعد خيارات التصميم على تشكيل تصور للعلامة التجارية

لـ اللون والطباعة والأسلوب في العلامة التجارية

-يساعد اللون والطباعة والأسلوب على تصور العلامة التجارية والعملاء المستهدفين،

-مثال (١)

الألوان الحيوية ذات طابع غير رسمي

درجات

الألوان الهادئة ذات الطابع الرسمي (روايات مصرية للجيب)

كعك

-مثال (٢):

• تحديد لون واحد أو لونين متكاملين أبيض البساطة في الألوان لإحداث توازن وإيصال الرسالة المراد توصيلها للعملاء، (أدوات غطس)

٢-التسويق البصري وطرق عرض السلع

-تؤثر طريقة عرض منتجات المتاجر (السلع) في كيفية رؤية العملاء للعلامة التجارية وتحفيزهم على شرائها حيث؛

-يساعد استخدام الإضاءة والألوان والعلامات (التسويق البصري) على لفت انتباه العملاء لشراء

-يساعد أسلوب الهرم المستخدم في عرض بعض المنتجات في ترويج السلع.

أسلوب الهرم

هو الأسلوب المستخدم في ترويج السلع حيث يتم وضع العنصر الأكبر في المنتصف والعناصر الأصغر حوله لتشكيل شكل هرمي

اسئلة على الدرس

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

- 1- هوية العلامة التجارية تعبر عن الطريقة التي يرى بها العالم شركتك.
 - ٢ - لا يلزم أن تكون العلامة التجارية ملائمة للمنتج.
 - ٣ - تساعد الإضاءة على لفت انتباه العملاء وتشجيعهم على الشراء
 - ٤ - يفضل استخدام العديد من الألوان عند تصميم العلامة التجارية لجذب العملاء،
 - 5- يجب أن تحمل العلامة التجارية رسالة واضحة يفهمها العملاء بمختلف فئاتهم.
- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- 1- يتمثل التسويق البصري في جميع ما يلي ما عدا.....
أ) الإضاءة ب) الموسيقى ج) العلامات
- ٢ - من مبادئ التصميم الجيد للعلامة التجارية أن يكون.....
أ) معقد ب) بسيط ج) غير واضح
- 3- بعد أسلوب الهرم هو الأكثر استخداما في.....
أ) ترويج ب) حفظ ج) صناعة
- 4- تقوم بجذب انتباه العميل إلى علامة تجارية معينة على أحد الرفوف.
أ) الإضاءة ب) اللافتات ج) المعروضات الهرمية

عناصر العرض المسرحي

الموضوع الثالث

ما أنواع المناسبات أو المسرحيات أو العروض التي حضرتها في مدرستك؟ ما أكثر شيء استمتعت به؟ ما الذي استمتع به زملاؤك في الفصل؟

وراء الكواليس

-يحب الجميع الذهاب إلى المسرح والاهتمام بالتعرف على مهنة المسرح والأساليب المسرحية.

-يحتاج العمل المسرحي لمجموعة من العناصر

التقنية لإنتاجه بشكل جيد مثل:

2 - الديكور

1 - الإضاءة.٢

4-تصميم الأزياء،

3-الصوت والموسيقى

عناصر العرض المسرحي

-يمكن استخدامها بأكثر من طريقة حسب ضبط الإضاءة من حيث الزاوية أو اللون أو السطوع.

-تساعد الإضاءة على توفير جو متوازن.

-تشير الإضاءة إلى وقت معين من اليوم أو حتى مكان ما.

مثال:

1-يمكن استخدام تسليط الضوء للتركيز على شخصية أو نشاط أو عنصر معين على المسرح فالضوء الأزرق مثلا يولد تأثيرا هادئا أو لياليا على المسرح.

٢ -يمكن تقليل الإضاءة حيث إن الإضاءة المنخفضة تعطي شعورا بالغموض.

الديكور

-يشمل الديكور تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل وحولها (حيث دخول وخروج الممثلين) ليتلاءم مع أسلوب الإنتاج وتعززه.

-يشتمل ديكور المسرح على الآتي:

1-الأثاث المستخدم.

٢ -الإكسسوارات والمناظر.

٣ -المنصات المرتفعة.

الصوت والموسيقى

- تستخدم بعض العروض الكثير من المؤثرات الصوتية أو الموسيقى في إنتاجها.
 - يتم اختيار الأصوات والموسيقى بعناية لتعزيز العمل الفني.
 - الصوت مثل الإضاءة يمكن أن يصنع حالة مزاجية معينة أو جوا معينا
- مثال:

- 1-يساعد صوت زقزقة العصافير مثلا على الشعور بأنك موجود في إحدى الحدائق.
- ٢ - الموسيقى المستخدمة لإحداث توتر.

-يستخدم الممثلون بعض الأشياء التي يمكن أن يكون لها تأثير بصري كبير على المشاهدين مثل:

1-الملابس. 2- الشعور المستعار

3-الإكسسوارات. 4- مستحضرات التجميل

-تساعد الأشياء السابقة على وصف نوع معين من الشخصيات أو الإشارة إلى فترة من التاريخ حدث فيها ذلك العمل المسرحي.

اسئلة على الدرس

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

- 1-الإضاءة القوية على المسرح تعطي إحساسا بالغموض.
- ٢ -يشمل الديكور الأثاث والإكسسوارات والمناظر المستخدمة في المسرح.
- ٣ -لوصف نوع معين من الشخصيات يجب التركيز على الديكور.
- ٤ -يجب أن تصمم أزياء المسرح لوصف نوع معين من الشخصيات.
- 5 - يجب أن تتناسب عناصر المسرح مع أسلوب الإنتاج وتعززه.
- 6-تساعد إضاءة المسرح على توفير جو متوازن أثناء العمل.
- 7-من عناصر العمل المسرحي الديكور والموسيقى.
- ٨ -يجب اختيار الصوت في المسرحية بعناية لتعزيز العمل الفني.

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

1-يشمل تصميم الأزياء.....

أ) الإضاءة (ب) الصوت (ج) الموسيقى (د) الشعر المستعار

٢ - الإضاءة المنخفضة على المسرح تعطي شعورا ب.....

أ) القوة (ب) العنف (ج) الغموض (د) التوتر

3-يعتبر..... من عناصر العرض المسرحي

أ) الصوت (ب) الحركة (ج) الظلام (د) الكتابة

٤ -يتضمن..... تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل وحولها.

أ) الصوت (ب) الديكور (ج) تصميم الأزياء (د) الإضاءة

5-الضوء الأزرق في المسرح له تأثير.....

أ) هادئ (ب) مزعج (ج) نهاري (د) غير واضح

الموضوع الرابع فن التطريز

ما المقصود بفن التطريز؟ وما الهدف منه؟

حرفة قديمة

-الحرف القديمة هي حرف تقليدية معتمدة على اليد واستخدام الأدوات البسيطة مثل حرفة التطريز.

-يستخدم التطريز لتزيين القماش باستخدام أدوات بسيطة مثل الإبرة والخيط وبعض المواد الأخرى مثل اللؤلؤ والترتر.

استخدامات التطريز:

1-يستخدم لتزيين المنسوجات لأغراض زخرفية.

٢ -يستخدم لإيصال أفكار معينة من خلال التصميمات المختلفة على القماش.

3-يستخدم لتوثيق التراث، فمعظم التصميمات المطرزة المصرية مستوحاة من حياتنا اليومية وقيمنا ورموزنا القديمة.

فن التطريز في مصر جزء مهم من ثقافتنا وتراثنا ويتم توريثه إلى الأجيال القادمة.

فن التطريز:

- يعرف فن التطريز بفن الرسم بالإبرة على القماش باستخدام الخيوط المتنوعة حيث يتم استخدام الغرز لرسم التصميمات المختلفة على القماش ويمكننا أيضا المزج بين أنواع الغرز المختلفة لرسم تصميم مميز.

انواع الغرز:

1- غرزة السراجة

1- تعتبر من غرز الخياطة الرئيسية البسيطة.

٢ - تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية.

استخداماتها

1- تستخدم في خياطة قطع القماش مع بعضها البعض وإصلاح الملابس

2- تستخدم في تزيين الملابس والمفارش.

٢ - غرزة الفرع

١ - تعتبر من الغرز الأكثر شيوعا.

٢ - تكون على شكل خط رفيع.

استخداماتها

-تستخدم لتحديد الأشكال المطرزة مثل الأزهار حيث إنها الغرزة المثالية لتحديد فراغ وحدة زخرفية تمهيدا لحشوها (الانتهاء من تطريزها).

اسئلة على الدرس

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

1- لا توجد أنواع مختلفة من الغرز يمكن استخدامها في تطريز الملابس.

٢ -يمكن استخدام غرزة السراجة لتزيين الملابس.

3- لا يعتبر التطريز مهما للحفاظ على التراث.

٤ -أستطيع التعبير عن الأفكار المختلفة باستخدام التطريز.

5- غرزة الفرع تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية.

6- الغرزة المثالية لملء فراغ وحدة زخرفية تمهيدا لحشوها هي غرزة السراجة.

7- يمكن استخدام غرزة السراجة لخيطة قطع قماش مع بعضها.

٨- لا يمكن تطريز الملابس باستخدام الإبرة والخيط.

9- يعتبر التطريز من الحرف التقليدية القديمة.

الموضوع الخامس

شخصيات مصرية مؤثرة

الأديب نجيب محفوظ

من هو؟

-مؤلف وروائي وأديب عالمي، يعد من أهم الأدباء العرب خلال القرن العشرين

-كان مؤمنا بأهمية القراءة، ومن ومن أهم مقولاته: «لن نتطور حتى نقبل أن القراءة ضرورة حياتية»

-كان شغوفاً بقراءة أعمال الكتاب المصريين والعالميين، مثل: عباس العقاد، ويليام شكسبير، جوزيف كونراد.

-بدأ شغفه بالكتابة في المرحلة الثانوية وهو في عمر السابعة عشر.

حياته ووفاته:

-ولد الأديب العالمي نجيب محفوظ بحي الجمالية في مدينة القاهرة في 11 ديسمبر ١٩١١م، تخرج في كلية الآداب قسم الفلسفة جامعة فؤاد الأول (جامعة القاهرة حالياً)، وتوفي في 30 أغسطس ٢٠٠٦م.

أعماله:

-اهتم في رواياته بتصوير أفكار ومشاعر المصريين، وتجسيد روح المجتمع المصري مستمداً الإلهام من منزل عائلته والبيئة المحيطة به.

-اشتهر على نطاق العالم العربي بعد نشر أعماله، فكان من الأدباء البارزين في هذا الوقت.

-قام بكتابة العديد من القصص القصيرة والروايات، حيث قام بكتابة مائة قصة قصيرة وثلاثين رواية.

-تعد رواية «حكمة خوفو»، من أولى رواياته والتي تدور أحداثها في مصر القديمة، كما تعد «أفراح القبة»، من أشهر رواياته أيضاً.

الأعمال الفنية المقتبسة عنه

- لقت أعماله اهتماما كبيرا من قبل شركات إنتاج الأفلام، لبراعته في تصوير الحياة الواقعية للمجتمع.
- تم اقتباس أكثر من ثلاثين قصة قصيرة من أعماله لتصبح أفلاما.
- الجوائز التي حصل عليها
- جائزة الدولة التقديرية في الآداب عام 1968م.
- جائزة نوبل في الآداب عام ١٩٨٨م، وبذلك أصبح أول كاتب عربي يحصل على جائزة نوبل للآداب. حيث تم وصف أعماله بأنها "فن روائي عربي ينطبق على جميع البشر"،
- جائزة قلادة النيل العظمى عام ١٩٨٨م.
- منح الدكتوراه الشرفية من الجامعة الأمريكية في القاهرة عام 1995م.
- تم تأسيس جائزة باسمه لتكريم الأعمال الأدبية العربية المتميزة في عام 1996م.

المستكشف النشط

الموضوع السادس

أهداف الموضوع

- في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرا على أن
- يشرح أهمية التجارة للمؤسسة.
- يوضح كيف يمكن لاستيعاب الأخلاق الحميدة والتراث الإنساني المحلي أن يساعد المؤسسات على النجاح.
- يبتكر قطعة فنية من خلال إعادة تدوير القمامة.
- هل تستمتع بابتكار وصناعة الفنون والحرف اليدوية؟ ما الفنون والحرف اليدوية التي ترغب في تعلمها؟ كيف يمكن أن يساعد الفن على حماية الحيوانات البرية؟
- الدكتور توتيلو مودومبا هو عالم أحياء حاصل على جوائز في مجال علم الحفظ الحيوي، وهو أيضا رائد أعمال في مجال حفظ الأحياء ومعلم ومرشد.

-حصل على درجة الدكتوراه في مجال الثروات السمكية والحياة البرية من جامعة ولاية ميتشيجان في الولايات المتحدة الأمريكية.

أعماله:

-يقوم حاليا بتدريس مواد وبرامج الحفاظ على الحياة البرية لطلابه في أوغندا ليساعدهم على حماية الحيوانات البرية التي يحبونها.

-يعد خبيراً في أنواع الحيوانات المهددة بالانقراض مثل الأسد الإفريقي.

-تركز أبحاثه على تحديد التهديدات الرئيسية للأسد الإفريقي في أكبر منتزه وطني في أوغندا حيث يضم المنتزه أقل عدد من الأسود والضباع في البلاد.

-قام بنشر أعمال، كما ظهر في أفلام وثائقية عن الحياة البرية التي تتناول التهديدات التي يتعرض لها الأسد الإفريقي

-إن التهديد الرئيسي الذي تواجهه الحيوانات البرية هو المصائد والفخاخ السلوكية غير القانونية التي يمكنها صيدها، ولهذا السبب قام الدكتور مودومبا بتأسيس منظمة «Snare to Wares»

-هذه المنظمة غير الهادفة للربح ساعدت حراس الحديقة الوطنية على إزالة المصائد والفخاخ السلوكية من الحديقة.

-استخدمت المنظمة المصائد السلوكية غير القانونية لابتكار منحوتات ومجسمات للحيوانات البرية أي تحويلها إلى قطع فنية جميلة على شكل حيوانات مثل الأسود والزرافات والفيلة.

-استخدمت المنظمة علامتها التجارية بشكل فعال لإيصال رسالتها البيئية حيث يمثل الشعار أسداً يحيط به سلك.

-تصبح هذه المصائد فيما بعد منتجات يتم بيعها.

-بعد اسم مبادرة المنظمة باللغة الإنجليزية اسماً جذاباً متناغماً ولافتاً وهو ما يساعد الناس على تذكر الاسم.

-تقوم مصر أيضاً بتطبيق فكرة تحويل الأشياء المضرّة بالطبيعة إلى أشياء أخرى نافعة جميلة.

-يقوم المصريون بإعادة تدوير الخردة بدلاً من إلقائها في النفايات عن طريق تحويلها إلى سجاد وأكياس وإكسسوارات.

-استخدم الفنانون المصريون الخردة المعدنية في الفترة الأخيرة لصنع منحوتات وتمائيل جميلة مثل: تمثال نصفي للملكة نفرتيتي واقتبست هذه الفكرة من العلامة التجارية المصرية الراسخة (المصريون القدماء).

معلومة

يعد الفنانون المصريون والدكتور مودومبا منفذين لكوكب الأرض من أجل خدمة الأجيال القادمة.

اسئلة على الدرس

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

١ -تركز أبحاث الدكتور مودومبا على تحديد التهديدات الرئيسية للأسد الإفريقي للانقراض.

٢ -يمكن الاستفادة من المصائد السلوكية في عمل منحوتات ومجسمات للحيوانات البرية.

٣ -قامت مصر بإلقاء الخردة في القمامة بدلا من الاستفادة منها.

٤ -يعد الدكتور مودومبا والفنانون المصريون من المنفذين لكوكب الأرض من أجل خدمة الأجيال القادمة

5-تستخدم منظمة الدكتور مودومبا علامتها التجارية بشكل فعال لإيصال رسالتها البيئية.

6-منظمة (Snare to Wares) تعتبر منظمة هادفة للربح.

٧ -نشر الدكتور مودومبا أفلاما وثائقية عن النباتات في بلاده.

8-أثر المصريون القدماء في إبداع الفنانين لإعادة تدوير القمامة.

٩ -لا يمكن تحويل الشيء الضار إلى ،