

الوحدة الرابعة



مهارات  
يدوية  
«التطريز»





# أدوات التطريز وخاماته

مهارات  
يدوية  
«التطريز»

● ساعدي هند في استرجاع مسميات أدوات التطريز

الآتية:



## المضاهيم الرئيسية

- الكريون
- الطارة



أدوات الخياطة



شريط قياس



إبرة .....



حاملة دبابيس



خيط .....



كتشبان .....



ناظم .....



مقص .....

ما تنبغي مراعاته عند اختيار أدوات التطريز وخاماته:

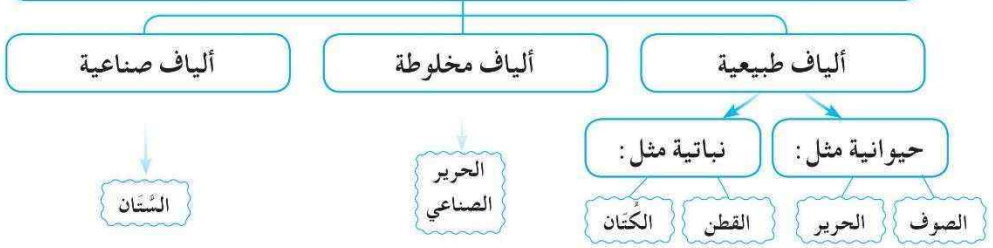
سبق أن تعرفنا بعض أدوات التطريز في الصف الرابع، وفي هذه الوحدة سوف نستعرض الأدوات الأخرى، وتتعلم كيفية اختيار الأدوات والخامات المناسبة لتنفيذ الغرز بطريقة سهلة وصحيحة.

## ● أولاً: القماش:

يمكن استخدام معظم أنواع الأقمشة في التطريز سواء الرقيقة أو المتوسطة السمك أو السمكة. ويعتمد اختيار نوع القماش على نوع القطعة المراد تنفيذها والغرض المستخدم له.



## تصنع الأقمشة من ألياف يمكن تقسيمها إلى :



### معلومات إضافية

يعتبر قماش الإيتامين المصنوع من القطن أفضل الأقمشة لتتعلمي به فن التطريز ؛ لوضوح خيوط النسيج الطولية والعرضية فيه، وبالتالي سهولة غرس الإبرة خلال التطريز .

### ثانياً: الخيوط :

تتوفر خيوط التطريز في الأسواق بألوان وخامات وأشكال متعددة، ويجب شراء النوع الجيد من الخيوط والذي يتميز بثبات لونه..... لماذا؟ **حتى لا ينسل لونها على الملابس أثناء غسلها** ومن أهم أنواع الخيوط :

١ . القطنية، مثل :



**أ** **خيوط المالونيه**: شلل مكونة من خيط من القطن يحتوي على ست فئات يمكن فصلها عن بعض واستعمالها بالعدد المرغوب .



**ب** **خيوط الكتن برليه**: كور من خيوط القطن تحتوي على خيط واحد مُبرَم، وهي على أرقام مختلفة تدل على سمك الخيط فكلما قل الرقم زاد السمك .

٢ . الصوفية . ٣ . الحريرية . ٤ . المعدنية الملونة أو النحاسية أو المقصبة . إلخ .



## ● مواصفات الخيوط المستخدمة في التطريز :

١. أن يكون الخيط ثابت اللون ذا نوعية جيدة .
  ٢. أن يكون مناسباً للقماش من حيث سمكه ولونه .
  ٣. أن يكون متوسط الطول (٤٥ سم تقريبا) . . لـ
- لأنه إذا كان الخيط قصيراً سوف يؤدي إلى نظم الإبرة عدة مرات وإعادة إتقاط الغرزة عدة مرات، أما إذا كان طويلاً عن الحد فيؤدي إلى تعقد الخيط وقطعه وإعادة النظم مرة أخرى وكذلك إعادة الغرز مرة أخرى.

### نشاط (١)

ما رأيك في هذه العبارة: (عدم حفظ الخيوط في علبة مناسبة وبطريقة منظمة يؤدي إلى عدم الاستفادة منها مستقبلاً)



إن عدم حفظ الخيوط في علبة مناسبة وبطريقة منظمة قد يؤدي إلى تشابكها مع بعضها وبالتالي تلفها وعدم الاستفادة منها أو قد يسبب عدم الحفظ ضياعها .

### ● ثالثاً: الإبرة:



أداة تُصنع من مادة فولاذية غير قابلة للصدأ ذات رأس مُدبَّب ليسهل نفاذها في النسيج . وهناك الرفيع والغليظ من الإبر ، والطويل والقصير ، ويراعى عند استعمالها : سُمك النسيج ، ونوع الخيط وسمكه ، كما يراعى أن يكون الخيط أقل سمكا من الإبرة ، (عللي؟) .  
حتى يسهل نظمها ويسهل التحكم في مرورها بالقماش.



وهناك أنواع متعددة من الإبر، تختلف باختلاف الغرض من استخدامها مثل :



إبرة الكنفاه .



إبرة التطريز .



إبرة الكروشيه .



إبرة التريكو .



إبرة الخياطة اليدوية .

( انطلاقاً من مسؤوليتي تجاه نفسي وأفراد أسرتي علي أن احفظ أدوات الخياطة الحادة والخطيرة في مكان آمن وبعيدا عن متناول الأطفال )

## نشاط ( ٢ )



إذا كان لديك مجموعة من الإبر الطويلة ذات العين الدائرية ، والقصيرة

ذات العين البيضية ؛ فأيهما تختارين للتطريز ؟ ولماذا ؟

**أختار الإبر القصيرة ذات العين البيضية حتى يسهل نظمها ويسهل التحكم في مرورها بالقماش**



## معلومات إضافية



تختلف الإبر في السُمك حسب رقمها ، فكلما زاد رقمها قل سُمكها ، والعكس صحيح .



## معلومات إضافية



يراعى عند اختيار الإبرة أن تكون مناسبة لسماك القماش والخيط المستخدم ونوع الغرزة.

● رابعا: شريط القياس : حتى يسهل إحناءه مع منحنيات الجسم أثناء أخذ القياس ليكون دقيقاً.



يصنع من قماش بلاستيك سهل الانثناء، غير قابل للتمدد، وفي طرفيه قطعاً معدن. لماذا؟  
ومن استخداماته تحديد طول القماش المراد استعماله.

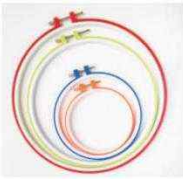
## نشاط (٣)



اذكري، مستعينة بشريط القياس ووحدة قياس الشريط من كل جهة.

السنتيمتر، البوصة

## ● خامسا: الطارة (طوق التطريز) :



طوقان من الخشب أو البلاستيك، بمقاسات متعددة وتستعمل لشد القماش أثناء التطريز. وتفيد في توحيد شد القماش وتجعل الغرز متساوية.

## نشاط (٤)

ماذا يحدث لو قمتِ بالتطريز دون استخدام الطارة؟

سيكون العمل أكثر صعوبة وأقل انتظاماً



## سادسا : الورق الشفاف :

ورق خفيف الملمس ، يستخدم في نقل التصميم أو الرسوم من مجالات التطريز إلى القماش المراد تطريزه . ويراعى عند اختياره أن يكون من النوع الجيد ؛ حتى لا يتمزق بسهولة أثناء الاستعمال .

### معلومات إضافية



خذي من الورق الشفاف بقدر حاجتك فقط ، واحتفظي بما يبقى

منه .

## سابعا : قلم الرصاص :

يُستخدم في نقل التصميم أو الوحدات الزخرفية على الورق الشفاف ، ويجب أن يُبْرَى ؛ حتى يرسم خطوطا جيدة ودقيقة وواضحة في الوقت نفسه .

## ثامنا : ورق الكربون :

ورق رقيق أسود أو أزرق تكسوه مادة شمعية ملونة ، يستعمل في الكتابة والرسم لإنتاج أكثر من نسخة .

وهو نوعان :



١ . خاص بالطباعة على الورق .



٢ . خاص بالطباعة على القماش .

ويُستخدم النوع الثاني في أغراض التطريز والخياطة لنقل الرسومات والتصاميم على القماش ، وهو ورق شمعي متعدد الألوان ويراعى عند اختياره تناسب اللون مع القماش ، بحيث يكون واضحا أثناء العمل . مع ملاحظة عدم الضغط عليه بشدة أثناء نقل الرسومات ؛ حتى لا يترك أثرا تصعب إزالته بعد الانتهاء من العمل .





## نشاط (٥)



مبزي الإرشادات الخاصة بالتطريز عن غيرها من الإرشادات المتضمنة في الجدول الآتي:

م	الإرشادات	تخص التطريز	لا تخص التطريز
١	البسملة عند البدء في العمل .		
٢	توفير الإضاءة في المكان للمحافظة على سلامة البصر .	★	
٣	الالتفات بعينا وشمالا قبل عبور الطريق .		
٤	نظافة الأيدي بغسلهما بالماء والصابون قبل البدء بالعمل .	★	
٥	من الإحسان للجار كف الأذى عنه .		
٦	تنشيت الخيط في بداية عمل الغرزة ونهايتها .	★	
٧	الاحتفاظ بجميع أدوات التطريز في حقيبة خاصة بها .	★	

## نشاط (٦)



اقترحي أفكارا مبتكرة للاستفادة من خيوط التطريز الزائدة على حاجتك ، طبقيها واعرضي إبداعاتك أمام معلمتك وزميلاتك في الحصة القادمة.



.....

.....





# تطبيقات عملية

مهارات  
يدوية  
«التطريز»

## أ. غرزة رجل الغراب

تعريفها : خطوط مائلة متقاطعة في نهايتها ، وتطرز بين خطين متوازيين ،  
وتنفذ على شكل خطوط مستقيمة أو منحنية .  
تعرف غرزة رجل الغراب بالغرزة الروسية

## المفاهيم الرئيسية

- الغراب
- التنسيل

### نشاط (١)



لِمَ سميت هذه الغرزة بهذا الاسم؟

**لأنها تشبه رجل الغراب**

### نشاط (٢)



استنتجي استعمالات الغرزة من الصورتين الآتيتين :



١. تزيين شكل المفارش

٢. منع النسيج من التَّسُول.

٣. تزيين الملابس

## نشاط (٣)



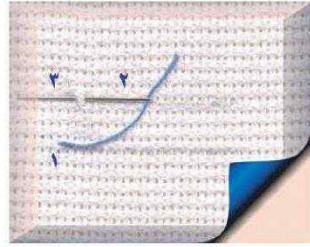
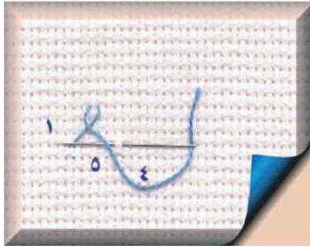
استنتجى المراحل الأساسية لإعداد غرزة رجل الغراب :

١. تجهيز الأدوات وتنظيم الخيط ..... ٣. عمل غرزة التثبيت
٢. رسم خطين مستقيمين متوازيين . ٤. البدء بعمل الغرزة.

### خطوات تنفيذ الغرزة :

يبدأ العمل من اليسار إلى اليمين .

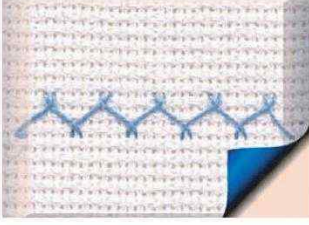
- ١ يُثبت الخيط في الخط الأسفل على ظهر النسيج، وتُخرج الإبرة على الوجه من مكان التثبيت نفسه (عند الرقم ١) .



- ٢ تُنزل الإبرة للخط السفلي بميل بسيط للخط إلى اليمين، وتغرّز في (٤)، ثم تُخرج من (٥) .

- ٢ تُرفع الإبرة للخط العلوي بميل بسيط للخط إلى اليمين، وتغرّز في (٢) وتُخرج من (٣) .





٤ يكرر العمل نفسه بالتبادل بين الخطين العلوي والسفلي، ثم تُغرز الإبرة إلى الداخل ويُثبت الخيط على ظهر النسيج .



٥ للتأكد من تنفيذ الغرزة بشكل صحيح، فإنها تظهر من الخلف على شكل خطوط صغيرة متقطعة في خطين متوازيين من غرز السراجة .

### معلومات إضافية



٧ كلما كانت المسافات بين وحدات الغرزة متساوية بدت الغرزة بشكلها الصحيح .



ممارسة الخياطة والتطريز تعلم الفرد الصبر ودقة العمل وإتقانه وهو ما تهدف له رؤية المملكة ٢٠٣٠ .  
بتعزيز قيم الإتقان والانضباط ضمن أهدافها الإستراتيجية .

### نشاط (٤)

هل يمكن أن تستخدم غرزة رجل الغراب غرزة خياطة ؟ وضح إجابتك .

نعم لأنها تساعد على تشكيل خطوط مستقيمة او منحنية



## ب. غرزة الفرع البسيط

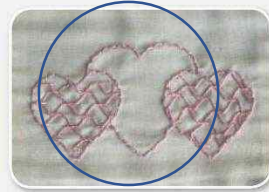
تعريفها: تعتبر من غرز التطريز البسيطة، وتستخدم غالبا في تطريز المُنْحَنِيَّات والخطوط وفروع الأشجار والأزهار، كما تستخدم للحشو بتكرار الغرزة بشكل متواز. سبب التسمية: سُميت بهذا الاسم لأنها تنفذ غالبا على الرسومات التي تمثل فروع الأوراق والأزهار وما شابهها.

## المفاهيم الرئيسية

• الفرع البسيط

## نشاط (١)

حددي، مستعينة بالتعريف السابق الصورة التي تمثل غرزة الفرع من بين صور الغرز الآتية:



تستعمل في تزيين المفارش والملابس والقطع الفنية .

تزيين الملابس



استعمالات  
غرزة الفرع  
البيسط

تزيين القطع الفنية



تزيين المفارش

## نشاط (٢)



لخصي أهم الخطوات المتضمنة في مرحلة الإعداد قبل تنفيذ غرز التطريز بصفة عامة؟

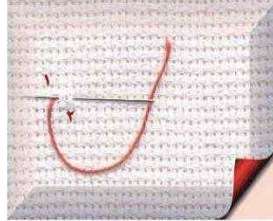
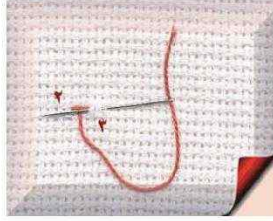
١. البسملة.....
٢. الالتزام بالنظافة.....
٣. تجهيز الأدوات والخيط.....

## خطوات تنفيذ الغرزة:

يتم العمل من اليسار إلى اليمين، بحيث يكون الخيط دائما على يسار الإبرة.

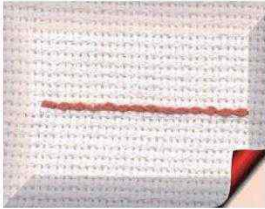
١ يُثبت الخيط بغرزة التثبيت على ظهر النسيج وتُخرج الإبرة من مكان التثبيت نفسه عند

الرقم (١).



٣ تُغرّز الإبرة على بعد مماثل لمسافة الغرزة الأولى عند الرقم (٣)، ثم تُخرج من نهاية الغرزة السابقة عند الرقم (٢)، بحيث يكون خيط التطريز تحت الإبرة.

٢ تُغرّز الإبرة على بعد ٣ ملم تقريبا عند الرقم (٢)، ثم تُخرج الإبرة عند الرقم (١) ويُشد الخيط.



٤ تكرر خطوات العمل السابقة بالطريقة نفسها، مع ملاحظة اتباع خط الرسم باتجاه واحد، وعدم ترك مسافة من القماش بين الغرز، ولا بد أن يكون الخيط أسفل الإبرة.

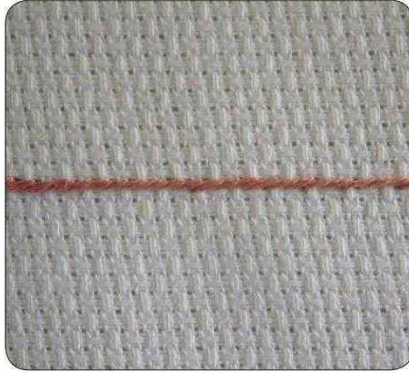


٥ للتأكد من تنفيذ الغرزة بشكل صحيح؛ فإنها تظهر من الخلف على شكل صف من الغرز المتلاصقة، وهي ما يعرف بغرزة النباتة.



فن التطريز اليدوي من الفنون الراقية وله رونق خاص واحترافه يدر دخلا مناسباً للأسرة ويرتقي باقتصاد الدولة ويحقق أحد الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة ٢٠٣٠ المتمثل في زيادة مساهمة الأسر المنتجة في الاقتصاد .

لغرزة الفرع نوع آخر يسمى غرزة «الفرع المركب»، ويكون الخيط فيها مُبرّما بشكل أكبر، مع اختلاف بسيط في طريقة التنفيذ .





## تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة، مع تصحيح الخطأ، فيما يأتي:



أ خيوط القطن (الكتن برليه) تتكون من مجموعة من الفتلات بلون واحد.

هو خيط يأخذ شكل الكرة، مكون من خيوط القطن تحتوي على خيط واحد مبروم.



ب المقص الخاص بالتطريز ذو قبضتين بيضيتين ومن الحجم الكبير.

المقص الخاص بالتطريز حجمه صغير ورأسه مدبب ورفيع.



ج الورق الشفاف خفيف الملمس يستخدم لشف الرسومات.



د لغرزة الفرع نفس الشكل من الأمام ومن الخلف.

تختلف غرزة الفرع في الشكل فهي من الأمام غرزة الفرع ومن الخلف تشبه غرزة النبتة.



هـ يختلف حجم الإبرة باختلاف رقمها؛ فكلما زاد رقمها زاد سمكها.

يختلف حجم الإبرة باختلاف رقمها فكلما زاد رقمها قل سمكها.

٢ عللي ما يأتي:

١ أفضل الخيوط ما كان مصنوعاً من نوع جيد وذا لون ثابت .  
حتى لا ينصل لون الخيط على القطعة المطررة بعد الغسل.

٢ عدم استعمال الألوان الداكنة من الكربون على الأقمشة الفاتحة .  
كي لا يكون لون الكربون ظاهراً بعد التطريز.

٣ تستعمل الإبرة الدقيقة مع الأقمشة الرقيقة .

لسهولة انزلاقها في القماش وعدم ترك ثقوب بعد التطريز.



## تطبيقات عامة

٣ ما النتائج المترتبة على المواقف الآتية:

أ إضاعة الإبرة أثناء التطريز .

النتيجة : تأخير إتمام العمل، تعريض الأشخاص للأذى .

ب عدم استعمال الكشيتبان أثناء التطريز .

النتيجة : جرح رأس الإصبع أثناء التطريز .

ج ترك المقص قريبا من متناول الأطفال .

النتيجة : تعرضهم للخطر .

٤ اختاري الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

أ الناظم قطعة معدنية في طرفها:

سلك سميك

خيوط رفيعة

سلك رفيع

ب يصنع شريط القياس من:

المطاط

البلاستيك

المعدن

ج يكون خيوط التطريز:

متوسطة

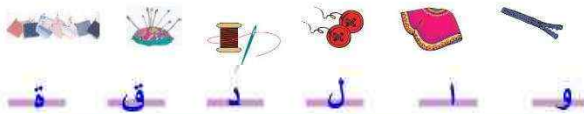
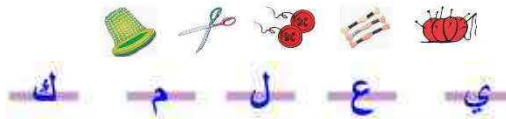
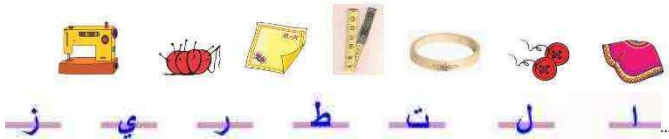
قصيرا

طويلا



## تطبيقات عامة

هـ فكّي الرموز وذلك بكتابة كل حرف أمام رمزه، واكتبي العبارة الناتجة:



العبارة: .....التطريز يعطمني الصبر والدقة.....

## أدون ملاحظاتي

A series of 20 horizontal dotted lines for writing observations.



الوحدة الخامسة

٥

فدائي



## أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تُعدد العناصر الغذائية .
- أن تُكون وجباتٍ غذائيةً متزنة من خلال العينات المعروضة .
- أن تستنتج أهمية البيض الغذائية للجسم .
- أن تُطبق اختبار صلاحية البيض عمليا .
- أن تبتكر أصنافا جديدة من البيض .





# العناصر الغذائية

غذائي



## المضاهيم الرئيسية

- النمو
- المصدر

## العناصر الغذائية:



مواد موجودة في الطعام يحتاج الجسم إليها للنمو وإصلاح التالف من الخلايا وإنتاج الطاقة. في الشكل أدناه مجموعات غذائية مهمة إذا حصل عليها جسمك يوميا فإن تغذيتك سليمة، وهي:





انظري إلى مبادرة رشاقة ( نمط صحي ) من موقع وزارة الصحة للتعرف أكثر على مكونات الطبق الصحي .

## البروتينات:

يحتاج إليها الجسم من أجل النمو وتعويض الأنسجة التالفة .

### مصادرها



بروتين نباتي



بروتين حيواني

### المعلومة الإثرائية

إن عضلاتك وأظفارك وجلدك تتكون من البروتين .

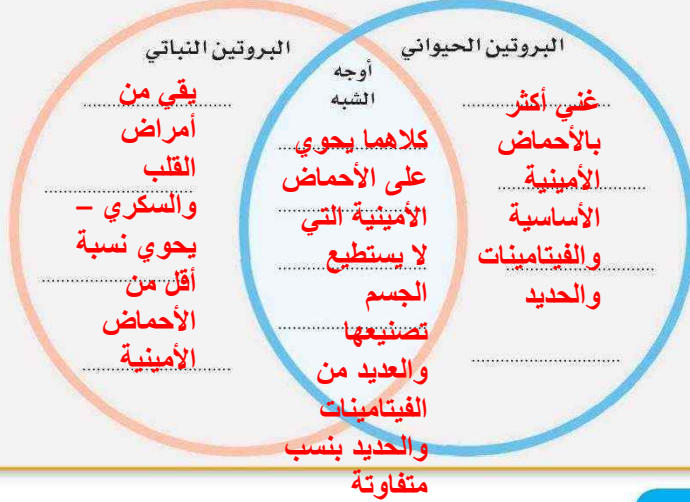




## نشاط (1)



ابحثي في مصادر التعلم عن الفرق بين البروتين الحيواني والبروتين النباتي، ثم دونيها مستعينة بالمنظم التخطيطي للمقارنة.



● الدهون:

تزود الجسم بالطاقة والحرارة.

## مصادرها

دهون نباتية



دهون حيوانية



## معلومات إضافية



ينبغي التقليل من الدهون لأن الإكثار منها يسبب السمنة وتصلب الشرايين .

## نشاط (٢)



أحيطي بدائرة الأغذية المحتوية على الدهون بدوائر .



الكربوهيدرات :

المصدر الرئيس للطاقة .

## مصادرها

النشويات



السكريات



### نشاط (٣)



ضعي خطأ تحت الأغذية المنخفضة الكربوهيدرات .



### الفيتامينات والأملاح المعدنية:

أساسية للنمو والحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض ، ويحتاج الجسم إلى كميات قليلة منها وتتوفر في أغلب الأطعمة بكميات مختلفة.

أولاً: الفيتامينات: ومن أمثلتها:  
فيتامين أ - ب المركب - ج - د وغيرها.

### الخضراوات



### الفواكه



## نشاط (٤)



الفيتامين الضروري للإبصار هو ..... **فيتامين أ**  
فيتامين أ      فيتامين ب      فيتامين ج      فيتامين د.

ثانيا: الأملاح المعدنية: ومن أمثلتها:



الحديد

مصادره



اليود

مصادره



الكالسيوم

مصادره

## المعلومة الإثرائية



- إن أشعة الشمس من أهم مصادر فيتامين (د) .
- إن احتواء الغذاء على فيتامينات أ، د، يزيد من عملية امتصاص الكالسيوم في الجسم .



ضروري لخلايا الجسم ، ونحصل عليه من ماء الشرب والمشروبات المختلفة كالعصير والحليب والفواكه والخضراوات والحساء والتي لا تغني عن شرب الماء لأهميته لصحة الجسم .

ماذا يحدث لو لم نشرب الماء بكمية كافية يوميا؟ وضح ذلك مستعينة بالمنظم الآتي :



### السبب والنتيجة

تسبب جفاف البشرة والشعر والإصابة ببعض الأمراض وتقلل من طاقة الجسم

قلة شرب الماء



يهدف البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه «قطرة» لزيادة وعي المجتمع في جميع أنحاء المملكة بأهمية ترشيد استهلاك المياه، وتقديم الحلول الممكنة لتقليل الاستهلاك وخفض استهلاك الفرد من المياه إلى ٢٠٠ لتر يوميا بحلول عام ٢٠٢٠، وهو أمر حاسم لتحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل.

وللمزيد من المعلومات عن برنامج قطرة تُمكنك مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط التالي :

### نشاط (٥)



- أكملي تقسيم العناصر الغذائية إلى مجموعات تبعا لفائدتها للجسم .
- ١ . مجموعة أطعمة البناء ( البروتينات ) .
  - ٢ . مجموعة أطعمة الطاقة . (الكربوهيدرات) .
  - ٣ . مجموعة أطعمة الوقاية من الأمراض . (الفيتامينات) .



## طريقة إعداد الوجبات الغذائية المتوازنة :

عند إعداد الوجبة الغذائية ينبغي :

- ١ . اختيار صنف أو أكثر من أغذية البناء (البروتينات) ، مثل : اللحوم أو الطيور أو البقول أو الحليب ومنتجاته .
- ٢ . اختيار صنف أو أكثر من أغذية الوقاية (الفواكه والخضار) ، مثل : التفاح أو البرتقال أو الخيار أو الطماطم .
- ٣ . إكمال الوجبة بعد ذلك بإضافة الأصناف الملائمة من أغذية الطاقة والحرارة (الكربوهيدرات) ، مثل : الأرز أو المعكرونة أو الخبز .



تعزيز الوقاية ضد المخاطر الصحية ( نظام الصحة العامة وإدارة الأزمات الصحية )



## نشاط (٦)



أكملي كل وجبة غذائية حتى تصبح متوازنة:

لحم



لحم



اللحم والأرز



## نشاط (٧)



ما رأيك في الوجبة الغذائية الظاهرة في الصورة أمامك، مع التبرير؟



وجبة غير مفيدة تحوي على الكثير من الدهون والكربوهيدرات والقليل من المغذيات المفيدة





# البَيْض

غذائي

## أهمية البيض :

البيض من أفضل الأطعمة البروتينية وأرخصها والتي تعد ضرورية في فترة النمو وهو سهل الهضم ويصلح لجميع مراحل العمر ، ومن الممكن أن يكون طبقاً أساساً في كثير من وجبات الطعام اليومية حيث يقدم مع الخضراوات مسلوقة أو مقلياً أو مطهياً . ويدخل البيض مع الحليب في صنع بعض الأطعمة المختلفة مثل الكعك والبسكويت .

## المفاهيم الرئيسية

- الزلال
- المح

## نشاط ( ١ )

بالتشاور مع زميلاتك في المجموعة ، اکتبي أكبر عدد ممكن من الأطباق التي يدخل البيض في تركيبها .

.....**المايونيز**.....**المعكرونة بالبشاميل**.....



## معلومات إضافية

قشرة البيضة غلاف كَلْسِي ذو مسام يسمح بتفاد الماء والهواء داخل البيضة والخروج منها .



القشرة

البياض (الزلال)

الصفار (المح)

## تركيب البيضة :

تتركب البيضة من :

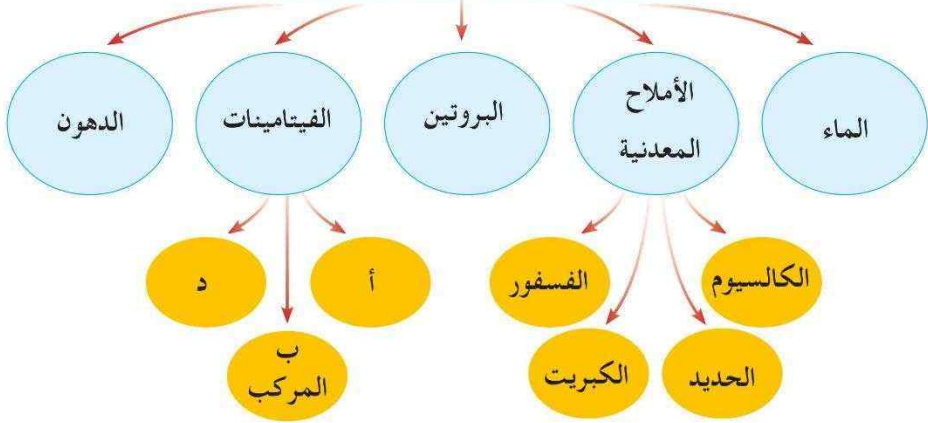
- ١ . . . . . القشرة
- ٢ . . . . . البياض (الزلال)
- ٣ . . . . . الصفار (المح)





## قيمته الغذائية :

تحتوي على أغلب العناصر الغذائية مثل :



هل يؤثر اختلاف لون قشرة البيض على القيمة الغذائية للبيض؟ وضح ذلك .

## طريقة اختبار صلاحية البيض :

توضع البيضة في كوب ماء وملعقة كبيرة من الملح، ويلاحظ على البيضة بعد ذلك أحد أمرين :

ماذا يحدث	ماذا أتوقع
أن تستقر في القاع	يدل على صلاحيتها
أن تطفو على السطح	يدل على فسادها



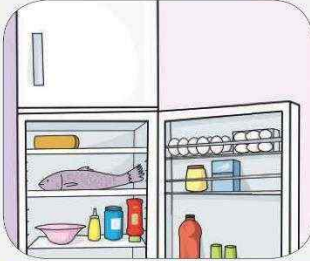
## نشاط (٢)



ضعي بيضة في كوب به ماء وملعقة من الملح .  
- سجلي مشاهدتك واستنتاجك .



.....  
.....



يجب وضع البيض في المكان المخصص له في  
الثلاجة، وتجنب تركه خارجا، لماذا؟

**كي نحافظ على درجه حراره  
مناسبة لحفظ البيض ومنع فسادة**

## نشاط (٣)



بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة صممي إعلانا يشجع الأطفال على  
تناول البيض باعتباره من أطعمة البناء، ثم قيمى دورك في المجموعة .



## أصناف من البيض

### ● البيض المسلوق :

#### المقادير :

- أربع بيضات طازجة .
- ملح .
- فلفل أسود .
- طماطم .
- فلفل أخضر بارد .

#### الطريقة :

١ يُوضع البيض في إناء ويغمر بالماء البارد .

٢ يُوضع على نار هادئة، ويترك يغلي من (١٠) إلى (١٢) دقيقة .

٣ يُرفع البيض عن النار ويصب عليه ماء بارد؛ ليسهل تقشيرَه .

٤ يُقشر ويُقدم ساخناً ويُضاف له الملح والفلفل مع حلقات الطماطم

والفلفل البارد .

(إضافة ملعقة كبيرة من الخل للماء يمنع خروج الزلال الى ماء السلق

عند حدوث شرخ بالبيضة) .



### معلومات إضافية

عند سلق البيض يضاف قليل من الملح مع الماء ليسهل تقشيرَه .



## المعلومة الإثرائية



إن إضافة ملعقة كبيرة من الخل للماء يمنع خروج الزلال الى ماء السلق عند حدوث شرخ بالبيضة .

## نشاط ( ١ )



ما السلق؟ وضح ذلك .



**إنضاج الطعام بغمره في الماء وتعرضه لدرجات حرارة مختلفة الشدة تبعا لنوع الطعام**

## ● قرص البيض (أمليت) :

### المقادير:

- بيضتان طازجتان .
- ملعقتان كبيرتان من الحليب السائل .
- ملح .
- فلفل أبيض .
- ملعقة كبيرة من الزيت .

### الطريقة:

١ يكسر البيض في إناء ويُخفق بالشوكة جيدا .



٢ تُضاف باقي المقادير عدا الزيت ويُخلط الجميع .



٣ يُوضع الزيت في المقلاة ويُسخن، ثم يُصب عليه البيض المخفوق ويُترك على النار حتى تتماسك أطرافه .



٤ تُستخدم ملعقة خشب لرفع أطراف قرص البيض والسماح للبيض السائل بالنزول لقاع المقلاة للنضج، ثم يقدم في طبق بعد تزيينه .



## نشاط (٢)

ابتكري صنفا غذائيا بسيطا من البيض وقدميه أمام زميلاتك .



## تطبيقات عامة

١ صُنِّفِي كل نوع من الأغذية الآتية في الحقل المخصص له :



الفيتامينات  
والأملاح المعدنية

الكربوهيدرات

الدهون

البروتينات

التفاح ، اللبن ،  
الموز ، العدس  
،البرتقال ،  
الخبس ،الفليفلة ،  
البازلاء

المربي ، التفاح ،  
القمح ،  
البنسبوسنة ،  
حمص ،  
المعكرونة ،  
الموز ، التمر

زيت الذرة  
زيت الزيتون

اللبن  
العدس  
الفول  
الدجاج



## تطبيقات عامة

٢ صلي من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب) :

(ب)

(أ)

● تنظيم درجة الحرارة وتخليص الجسم من الفضلات .

● إمداد الجسم بالطاقة .

● المحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض .

● بناء الخلايا وتجديدها .

الكربوهيدرات

الفيتامينات

البروتينات

٣ ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة ، وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة ،

فيما يأتي :

x

أ البيضة الطازجة تطفو على سطح الماء .

✓

ب صفار البيض غني بالحديد .

x

ج البيض مصدر للبروتين النباتي .

x

د الدهون المصدر الرئيس للطاقة وتشمل النشويات والسكريات .

✓

هـ يحتاج الجسم إلى كميات كبيرة من الفيتامينات .

✓

و الماء ضروري لخلايا الجسم ويساعد في هضم الطعام .



## تطبيقات عامة

✘

ز يُشترى البيض بكميات كبيرة لكونه أرخص ثمنا .

✓

ح ترك البيض في درجة حرارة الغرفة مدة طويلة يؤدي إلى فساده .

### ٤ عللي ما يأتي :

١ يفضل حفظ البيض بعيدا عن الأطعمة القوية الرائحة كالبصل والثوم .

حتى لا تنفذ الرائحة عبر المسام وتؤثر في طعم البيض

٢ تطفو البيضة الفاسدة على سطح الماء .

نتيجة لتبخر ماء الزلال عبر مسام القشرة مما يخفف وزنها وهذا هو سبب فسدها

٣ يفضل مسح البيض بفضة بدلا من غسله بالماء .

لأن قشرة البيضة غلاف كلسي ذو مسام يسمح بِنفاذ الماء إلى الداخل

٥ أصدري حكما على الوجبات الآتية من حيث احتواؤها على جميع المواد

الغذائية بوضع كلمة (متكاملة) وكلمة (غير متكاملة) أمام كل وجبة :

متكاملة

أ أرز، لحم، سلطة، تفاح .

غير متكاملة

ب شكلاتة، مشروب غازي .

غير متكاملة

ج أرز، معكرونة، خبز، بطاطس .

متكاملة

د حليب، بيض، خبز .

غير متكاملة

ه ذرة، بسكويت، شاي .





الوحدة السادسة

٦

الإسعاف  
الأولي



## أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

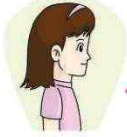
- أن تناقش مسببات الحروق .
- أن تقارن بين أنواع الحروق .
- أن تطبق الإسعاف الأولي للحروق .
- أن تميز بين أنواع الجروح .
- أن تطبق إسعاف الجروح بطريقة صحيحة .





# الحروق

الإسعاف  
الأولي



نورة، ماذا حدث ليديك؟



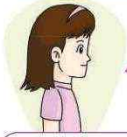
المضاهيم  
الرئيسية

- الإسعاف
- الصديد

انسكب عليها سائل ساخن فتضرت .



تضررُ الجلدُ عند تعرضه للنار، أو لسوائل ساخنة، أو لمواد كيميائية يُسمى :  
..... **حرق** ..... (حَرْقًا - جُرْحًا - كَسْرًا) .  
اختاري الإجابة المناسبة واكتبيها في الفراغ .



ما مسببات هذه الإصابة؟



سببها الغفلة أو سوء التصرف أو الإهمال، وللحروق أنواع:

أو كهربائية بسبب التعرض:

٢ . للتيار  
الكهربائي .

١ . للبرق  
والصواعق .

أو كيميائية بسبب التعرض:

٢ . للأحماض  
والقلويات .

١ . للمنظفات  
السائلة، مثل:  
الفلاش .

حرارية بسبب التعرض:

٢ . للحرارة  
الرطبة الناتجة  
من انسكاب  
السوائل  
الساخنة،  
مثل: الماء، أو  
الزيت .

١ . للحرارة  
الجافة  
كالهيب  
الناتج من  
الحريق أو  
انفجار الغاز .



## نشاط (١)



ناقشي زميلاتك في المجموعة في الصور الآتية ثم دوني رأيك فيها.



ترك المدفأة في  
متناول الطفل



الشرب أو الأكل  
أثناء حمل الطفل



ترك الطفل بالقرب  
من الأجهزة



ترك الطفل بالقرب من  
الأشياء الساخنة

الخطرة

### درجات الحروق :

تنقسم الحروق إلى ثلاث درجات حسب تأثيرها على طبقات الجلد وهي :

#### حروق الدرجة الثالثة

تمتد إلى الأنسجة تحت الجلد ولا تكون مصحوبة بآلام بسبب احتراق النهايات العصبية الحسية وهي بطيئة الالتئام وتترك آثارا واضحة .

#### حروق الدرجة الثانية

تمتد إلى الطبقات العميقة من الجلد وتكون مصحوبة بتورم وانتفاخ وبقايع مائية، وقد تترك أثرا في الجلد بعد الشفاء .

#### حروق الدرجة الأولى

حروق سطحية ولا تتعدى طبقة الجلد السطحية وتحدث احمرارا له ولا تترك أثرا فيه بعد الشفاء .

### المعلومة الإثرائية



إذا تكونت فقاعة في موضع الحرق فيجب عدم فقئها، لأنها تحمي المنطقة الواقعة تحتها حتى ينمو جلد جديد مكانها.

## إسعاف المصاب بالحروق :



● طمّئني المصاب وهدئي من روعه .



● ارتدي قفازات طبية عند البدء بإسعاف المصاب .



● ضعي الجزء المحروق تحت ماء بارد يجري بهدوء مدة ( ١٠ ) دقائق وإذا استمر الألم فضعيه مدة أطول .



● انزعي الحواتم والساعة والحزام والخذاء من المكان المتضرر قدر المستطاع... عللي .

**لأنه في حالة تورم مكان الحرق سوف يكون من الصعب خلعهم**

**بجانب إضرارهم باليدين في حالة استمرار وجودهم**

● مددي المصاب في وضع مريح، ولا تدعي الأجزاء المحترقة تلامس الأرض؛ حتى لا يحدث تلوث .



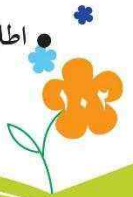
● ضمّدي المنطقة بقماش نظيف معقم .



● اسقي المصاب الماء على دفعات متباعدة؛ لتعوضي السوائل التي فقدها .

● أعطي المصاب بعض المسكنات المناسبة؛ لتخفيف الألم .

● اطلبي المساعدة من وحدة الهلال الأحمر - هل تعرفين رقمه؟



## نشاط (٢)



من منطلق المسؤولية تجاه الأطفال في المنزل وجهي  
نصيحة لهذا الطفل .

لا تحمل الأشياء وهي ساخنة



## المعلومة الإثرائية

لا تضعي على الحرق معجون الطماطم أو أي مساحيق أخرى.



## نشاط (٣)

برأيك ؛ أي من الصور الآتية تمثل الطريقة الصحيحة لحمل  
الإبريق؟ برري اختيارك لها؟





# الجروح

الإسعاف  
الأولي

## المضاهيم الرئيسية

• المُسَعِف

ذات صباح كان محمد وأخوه صالح في طريقهما إلى المدرسة، فوقع صالح على الأرض وجُرحت يده، وأخذ الدم يتدفق بغزارة حيث كان الجرح عميقاً. أسرع محمد في تقديم الإسعاف اللازم له حيث ضغط على يده بقوة، وأحضر قطعتي قماشٍ نظيفتين فلفَّ يده بواحدة وربطها بالأخرى، ثم رفع يده فوق مستوى رأسه، وأسرع ليطلب من شخصٍ الاتصال بالإسعاف فوراً.

وبدأت حالة صالح تسوء حيث شَحَب وجهه، وتسارعت نبضات قلبه، فقام بتمديده على الأرض، ورفع رجليه وتأكد من إبقاء يده فوق مستوى رأسه. وما هي إلا لحظات حرجة عاشها محمد في قلق على حياة أخيه صالح حتى وصلت سيارة الإسعاف، فأثنى المسعف على حسن تصرف محمد مع حالة المصاب الخطرة وتم نقل صالح إلى المستشفى.

أكملي الفراغات من القطعة السابقة :

أ. يتم وقف النزيف عن طريق :

١. الضغط على مكان النزيف بقوة

٢. ربطه بقطعه قماش نظيفة

٣. رفع الذراع فوق مستوى رأسه

٤. الإسراع بالاتصال بالإسعاف

ب. ما التصرف الذي فعله محمد عندما اكتشف سرعة نبض قلب صالح؟

قام بتمديده على الأرض ثم رفع ساقيه مع التأكد من

وضع ذراعه المصاب في مستوى أعلى من مستوى رأسه

## الجرح:

تمزق في الجلد يؤدي إلى خروج الدم من الجسم .

## إسعاف الجروح:

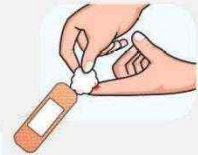
### نشاط ( ١ )



ناقشي زميلاتك في الخطوات المتبعة عند إسعاف الجروح ثم رتبي الصور وفقا للتسلسل الصحيح .



- ١ . نظفي الجرح باستخدام قطعة من القطن أو الشاش المعقم .
- ٢ . اغسلي الجرح بواسطة الماء الجاري التنظيف فترة لا تقل عن دقيقة واحدة على الأقل .
- ٣ . ضعي مطهرا ، مثل صبغة اليود على الجرح واستخدمي القطن الماص والمعقم .
- ٤ . ضعي قطعة من الشاش المعقم على الجرح تناسب حجمه .
- ٥ . غطي الجرح بلف اللاصق الطبي على قطعة الشاش .



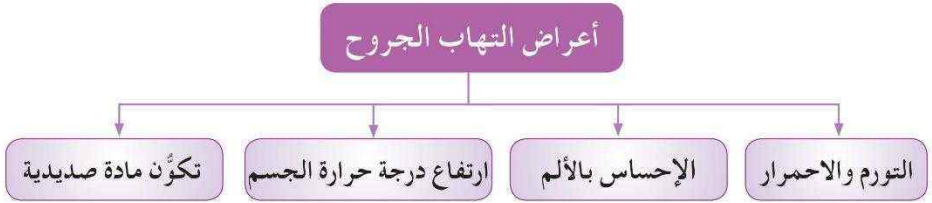


## ● أنواع الجروح :

١. **سطحية** : تكون الإصابة على مستوى الجلد الخارجي للجسم ويكون النزف بسيطاً، ويلتئم الجرح بسرعة.
٢. **عميقة** : تحدث نتيجة تعرض الجسم لألة حادة أو جارحة، مثل : السكين أو قطع الزجاج، وتكون درجة النزف أكثر من الجرح السطحي، ويأخذ فترة طويلة ليلتئم، وأحياناً يترك أثراً في مكان الإصابة.

## ● فوائد استخدام الضماد :

١. وقف النزيف إذا كان بسيطاً.
٢. حماية الجروح من التلوث والالتهاب.
٣. المحافظة على الأعضاء أو الأنسجة المصابة ومنعها من الحركة.



راجعى الطبيب عند شعورك بأحد الأعراض السابقة.



## نشاط (٢)



اكتبى النتائج المتوقعة الحدوثِ للسببين المدونين فيما يأتي :

### السبب والنتيجة

يزيد من فرص حدوث مضاعفات

١. تأخر العلاج.

تؤثر على الدورة الدموية

٢. استخدام الأنواع المطاطة من الضمادات.



## تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة، مع تصحيح الخطأ، فيما يأتي:



أ حروق الدرجة الأولى لا تترك أثرا في الجلد بعد الشفاء.



ب وضع معجون الطماطم على الجلد عند إسعاف الحروق.

لا يجب وضعه على الحروق ، لأنه قد يسبب التهاب للحروق



ج الجروح السطحية تنزف كثيرا.

الجروح العميقة هي التي تنزف كثيرا



د تأخير علاج الجروح يزيد من فرص حدوث مضاعفات.



هـ عند إسعاف الجروح نجعل العضو المصاب في مستوى أقل من مستوى القلب.

عند إسعاف الجروح نجعل العضو المصاب في مستوى أعلى من مستوى القلب ، حتى يقلل اندفاع الدم

٢ ماذا تفعلين :

أ إذا أردت التأكد من حرارة الإبريق؟

أسكب قليلا في فنجان وأذوقه

ب إذا جرحت أثناء استخدام السكين أو أي أداة حادة؟

أقوم بتطهير الجرح فورا

٣ علي ما يأتي :

أ حروق الدرجة الثالثة لا تكون مصحوبة بألم .

لأن الخلايا العصبية تكون قد دمرت الألم الناتج

ب عدم استعمال القطن في إسعاف الحروق من الدرجة الثانية .

حتى لا تلتصق بالحروق وتسبب الألم

ج لا تستخدم الأنواع المطاطة من الضمادات .

لأنها نعيق دوران الدورة الدموية

٤ في كل ورقة كلمة لا تنتمي لبقية الكلمات اكتشفها :

سحاب	لاصق	يد	حرارة
مدفأة	ضماد	قدم	نبض
سخان	مطهر	رقبة	لقب
موقد	قطن	زبدة	ضربات القلب
مكواة	عطر	ذراع	الضغط

## تطبيقات عامة

٥ ما رأيك في الصور الآتية؟ وما النتائج المتوقعة لها؟



التعرض لجرح اليد



التعرض للرضوض



التعرض للحرق



التعرض للحرق

وزارة التعليم  
Ministry of Education

صورتي (اختيارية)

اسمي .....

أدرس في الصف الخامس الابتدائي (.....)

في مدرسة .....

وهذا كتابي لمادة التربية الأسرية

VISION  
2030  
رؤية 2030  
Vision 2030

رقم الإيداع: ١٤٢٩/٢٠٠٦

ردمك: ٢-٧١٨-٤٨-٩٩٦٠-٩٧٨