

الوحدة الرابعة



مهارات
يدوية
«الخطاطة»

تطبيقات عملية

أ- غرزة السراجة

ب- غرزة الشلالة

مهارات يدوية «الخيطة»

أدوات الخياطة

أدوات الخياطة
وخاماتها

الأمْن والسلامة
عند الخياطة

أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تختار أدوات الخياطة المناسبة للعمل.
- أن تستنتج الأخطار التي تسببها بعض أدوات الخياطة.
- أن تميز بين غرز الخياطة وعرز التطريز من حيث التنفيذ.
- أن تطبق غرزة السراجة بطريقة صحيحة.
- أن تنفذ غرزة الشلالة بدقة.





أدوات الخياطة

الخياطة



المواصفات العامة
لخيوط الخياطة:
- أن يكون الخيط متجانساً
موحد القطر؛ ليسهل
سحبه من عين الإبرة،
ومعالجاً ضد الانكماش،
فلا يتأثر بعملية
الغسل المتكررة،
وثابت اللون فلا يتأثر
بالمنظفات والعوامل
الجوية.

أدوات الخياطة وخاماتها:

لا تختلف كثيراً عن أدوات التطريز وهي:

شريط القياس:

يستخدم لقياس طول القماش وأخذ
المقاسات المطلوبة.

الدبابيس نوعان:

- دبابيس خاصة بالورق وهي قصيرة وسميكة.
- دبابيس خاصة بالقماش وهي طويلة ورفيعة.



دبابيس القماش

دبابيس الورق

أوجه الشبه

كلاهما

دبابيس

قصيرة تترك أثراً

طويلة ولا تترك أثراً

قصيرة تترك أثراً



المفاهيم الرئيسية

- طباشير الخياطة.
- المغناطيس.

استُخدمت الخياطة
اليديوية في القرون الأولى،
وتطورت بمرور الزمن
فظهرت آلاتها، ورغم
ذلك ظلت الخياطة
اليديوية ذات أهمية كبيرة
حتى الآن. ولها غرز
متعددة منها: السراجة،
والشلاله والكفافة والنباتة.



٣



المغناطيس: ومنه أشكالٌ متعددةٌ كالدباسة المغناطيسية، وهي عبارةٌ عن مغناطيسٍ على شكلِ صابونَةٍ مغطاةٍ بطبقةٍ من البلاستيك ذات حافاتٍ مرتفعةٍ قليلاً تكونُ أكثرَ سهولةً ويسراً في جَمْعِ الإبرِ والدبابيس.

٤

الكربون، ويستعملُ في طباعةِ الخطوطِ والرسومِ، وهونوعان:

- أ. خاص بالطباعة على الورق.
- ب. خاص بالطباعة على القماش.

٥

الناظم: يساعد على نظم الخيط في الإبرة بسهولة.

٦

الكشتبان: يقي الإصبع من وخز الإبرة.

نشاط (١)

يجبُ أن يكونَ قَمْعُ الخياطةِ (الكشتبان) بحجمٍ مناسبٍ لمقاسِ الإصبعِ الوسطى؛ ما مدى صحةِ العبارةِ السابقة؟ بَرِّري إجابتك.



عبارة صحيحة

.....



٧



المحدّد (طباشيرُ الخياطة): طباشيرُ خاصة لأخذِ العلاماتِ على القماشِ المرادِ خياطته، وهذه العلاماتُ تزول بعد كَيِّ القماشِ أو غسله دونَ أن تتركَ أثراً، وتختلفُ أحجامه وألوانه، لذلك يُختارُ المناسبُ منها حسبَ لونِ القماشِ بقدرِ الإمكان.

٨

المقص: يستخدم لقص القماش والخياط.

٩

حاملة الدبابيس وهي نوعان: للورق للقماش

١٠



القماشُ: تعتمدُ الخياطةُ الناجحةُ على الاختيارِ الصحيحِ للقماشِ المناسبِ، وتُصنَعُ الأقمشةُ من مصدرينِ أساسيين
و هما مصدر طبيعي مثل القطن ومصدر صناعي مثل الألياف الصناعية.

١١

الخياطُ: تختلفُ من حيثُ السمكُ والنوعُ واللونُ ويُختارُ منها النوعُ الجيد.

نشاط (٢)



أجيبني مدعمةً إجابتك:

ما مدى صحة العبارة الآتية؟

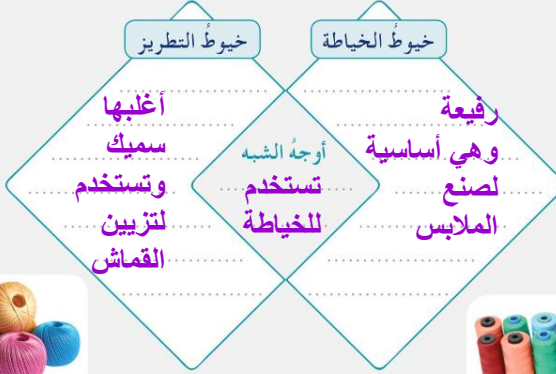
الحرصُ على اختيارِ إبرٍ مناسبةٍ لسمكِ الخيط.

عبارة صحيحة،

لأن كل سمك للخيط يحتاج إلى الإبرة المناسبة له
لكي تكون النتيجة النهائية للعمل جيدة.



نشاط (٣)



كيفَ نميِّزُ بينَ خيوطِ الخياطةِ وخيوطِ التطريزِ؟ أجيبني مستعينةً بالمخططِ التنظيمي للمقارنة.

ب الأمن والسلامة عند الخياطة :

تُصنعُ أدواتُ الخياطةِ عادةً من المعادنِ والموادِّ الكيميائيةِ، ولذا فهي تشكلُ خطورةً كبيرةً إذا لم يحسن استعمالُها.

كما أن هناك بعضَ الأمورِ التي تُؤخذُ بعينِ الاعتبارِ عندَ الخياطةِ حتى تتحققَ لك السلامة:

١
تُحفظُ الدبابيسُ والإبرُ في حاملِ الدبابيسِ أو مغناطيس؛ لماذا؟
لحفظها من الضياع والتناثر مما قد يؤدي إلى الأذى.

٢
يُستعملُ المِقَصُّ بحذرٍ؛ لأن أطرافه حادة.



٣

تُحفظُ الأزرارُ والكبسُونُ في علبٍ محكمةِ الإغلاقِ ؛حتى لا يبتلعها الأطفالُ.

٤

يُشكلُ الكربونُ والمحددُ خطراً كبيراً إذا وضعاً في الفم.

نشاط (٤)

كيف تتصرفين إذا جرح إصبع زميلتك أثناء الخياطة؟

..... أقدم لها الإسعافات الأولية على الفور.

.....



نشاط (٥)

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، دوّني استخدامات كل أداة من أدوات الخياطة في أسفل الصور الآتية:



يقي الإصبع من وخز الإبر.



لحفظ الدبابيس والإبر من الضياع بقرزها فيه.



يساعد على نظم الخيط في الإبرة.





تطبيقات عملية

الخيطة

أ غرزة السراجة:

تعريفها:

من غرز الخياطة الرئيسة البسيطة والسريعة، وتنفذ على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية.

المفاهيم الرئيسة

- السراجة.
- الشلالة.

استعمالاتها:

١ ضمّ قطعتين من القماش.

٢ تثبيت الثّياب (كثنية الذيل، الأكمام ... إلخ).

٣ تثبيت الأشرطة أو الدانتيل على الفساتين والمفارش.

٤ خطوة رئيسة في بعض غرز التطريز، كما في الزخرفية.



الإعدادُ لتنفيذِ الغرزة:

١ يرسم خط خفيف على القماش لتحديد مسار الإبرة.....

٢ تنظّم الإبرة بخيطٍ مخالفٍ للونِ القماش.

٣ تعملُ عقدةً في طرفِ الخيط؛ لأنها غرزةٌ مؤقتةٌ تزال بانتهاءِ الغرضِ منها.

نشاط (١)

يمكن أن يترك الخيطُ الداكنُ أثرًا على الأقمشةِ الفاتحةِ، ما مدى صحة هذه العبارة؟ وضح إجابتك.

... عبارة صحيحة، لذلك يفضل استخدام الخيط الفاتح

.....



طرائقُ عَقْدِ الخَيْطِ:

الطريقةُ الأولى:

لُفِّي الخَيْطَ حَوْلَ سِبابَةِ اليَدِ اليسرى وَأَبْرِمِيهِ إِلَى أَسْفَلَ مَعَ الاستعانةِ بِإِبْهَامِ نَفْسِ اليَدِ، ثُمَّ أَقْتَلِيهِ مِنَ السِّبابَةِ واستخدمِي الإصْبَعِ الوَسْطِي؛ لِشَدِّهِ وإِحْكامِهِ.

الطريقةُ الثانية:

لُفِّي الخَيْطَ حَوْلَ سِبابَةِ اليَدِ اليسرى مرَّتينِ، وَأَدْخِلي الإِبْرَةَ مِنَ الخَلْفِ إِلَى الأَمَامِ دَاخِلَ اللِّفَاتِ، واسجِبي الخَيْطَ.

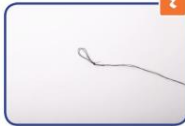
الطريقةُ الثالثة:



٢



١



٤



٣

أَمْسِكِي بِطَرَفِ الخَيْطِ وِراءَ الإِبْرَةِ بَيْنَ الإِبْهَامِ والسِّبابَةِ بِيَدِكَ اليسرى، ثُمَّ أَمْسِكِي الطَّرْفَ الطَّوِيلَ مِنَ الخَيْطِ بِيَدِكَ اليمنى وَلفِيهِ عَلَى الإِبْرَةَ مرَّتينِ أو ثَلَاثًا، واسجِبيهِ إِلَى أَسْفَلَ.

قارني بين أحجام العقدة في كل طريقة؟



نشاط (٢)



قدّمي نصائح لا بدّ من اتباعها قبل البدء بتنفيذ غرزة السراجة للحصول على منتج نظيف.



- .. غسل اليدين قبل البدء في العمل.
- .. إعداد الأدوات وتنظيمها قبل البدء في العمل.
- .. التأكد من استخدام خيط لا تنصل ألوانه حتى يظل المنتج نظيفاً

طريقة تنفيذ الغرزة:

أولاً: عند ضمّ قطعتين من القماش:



- ١ توضعُ قطعتا القماش على الطاولة إحداهما على الأخرى مع مطابقة الأطراف باستخدام الدبابيس .



- ٢ تُدخَلُ الإبرة في القماش ثم تُخرَجُ على بعد (اسم)، بعدها تُدخَلُ الإبرة على بعد مساوٍ للمسافة السابقة، ويكرّرُ العمل حتى الانتهاء من تثبيت القطعتين المراد خياطتهما.



ليس من الضروري أن تتساوى المسافات بين الغرز فيمكن أن تُعمل بشكل غير متساوٍ.



ثانياً: عند تثبيت الثنيات:

١ يُثنى طرف القماش بمقدار مناسب (٢/١) سم مثلاً.

٢ تُثبت الثنية بالكَيّ أو السراجة.

٣ يُثنى القماش مرةً أخرى بمقدار يتراوح بين (١:٣ سم).
يُثبت بالدبابيس ثم بغرزة السراجة وبعدها تُنفذ الغرزة المناسبة للثنية، ثم يُسحب خيط السراجة.



« يحدّد مقدار الثنية حسب نوع القماش وحجم الملابس والتصميم فتختلف الثنية في ملابس الأطفال عنها في ملابس الكبار وفي الأقمشة الناعمة عنها في السمكية وفي القطع العليا كالبلوزة عنها في السفلى كالتنورة.



نشاط (٣)



أرادت سعاد أن تعمل تنورةً لطفلةٍ صغيرة، فعملت خياطةً للجزء الأمامي مع الخلفي بغرز السراجة، واستعملت خيطاً مخالفاً، وعقدت الخيط ثم بدأت بالسراجة من اليسار إلى اليمين، وبعد أن انتهت عقدت الخيط مرةً أخرى؛ حتى تتمكن من سحب الخيط بسهولة بعد الانتهاء من خياطة التنورة. استنتجي من القصة السابقة الخطأ الذي وقعت فيه سعاد، مستعينة بالمنظم التخطيطي المصاحب (المشكلة والحل).

المشكلة

..... استخدمتها خيط مخالف.....



خطوات نحو الحل

الخطوة الأولى: سحب الخياطة من التنورة.....
الخطوة الثانية: تعقد الخيط بلون مماثل للتنورة
الخطوة الثالثة: تبدأ السراجة من اليسار إلى اليمين.....
بالخيط الجديد والمماثل للون التنورة
الخطوة الرابعة: تعقد الخيط وتبدأ السراجة
مرة أخرى إلى حين الانتهاء.....



الحل

..... خياطة التنورة بلون مماثل لونها.....



ب غرزة الشلالة:

تعريفها:

مجموعة من الغرز المتقاربة تُشَبِّهُ في شكلها غرزة السراجة إلا أن المسافات بين الغرز تكون قصيرة جداً.

استخدامات غرزة الشلالة:

١ في عمل الكشكشة أو الكسرات الرفيعة.

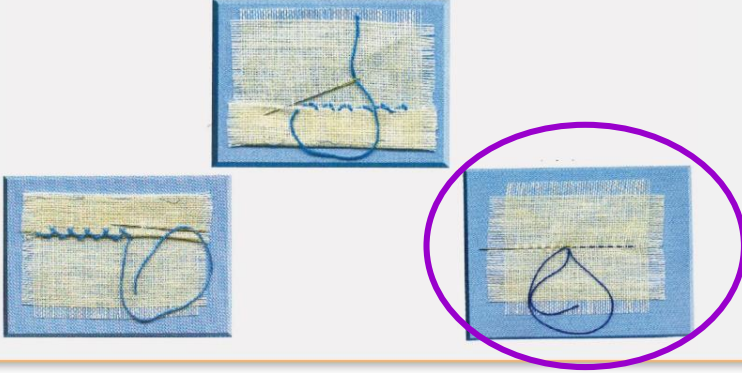
٢ في التطريز ولاسيماً في ملابس الأطفال.



نشاط (١)



مستعينةً بالتعريف السابق، هل يمكنك تحديد غرزة الشلالة من بين الغرز الآتية؟



الإعداد لتنفيذ الغرزة:

١. يُنبت القماش على الطاولة.....

٢. يرسم خط مستقيم خفيف بقلم الرصاص.

٣. تستعمل إبرة رفيعة وخيط رفيع؛ لتسهيل العمل.

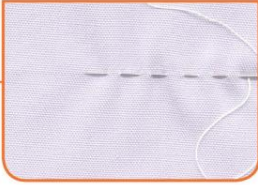
٤. ينظم الخيط في الإبرة.



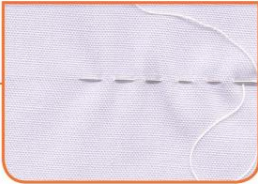
طريقة تنفيذ الغرز:



١ تبدأ الغرز من اليمين إلى اليسار بغير الإبرة في القماش عدة مرات على مسافات متقاربة، بحيث لا يتجاوز طول الغرز (٢/١) سم، ثم تُشد الإبرة لتتكون مجموعة من الغرز المتقاربة، ويُكرّر العمل إلى نهاية الخط.



٢ يُشد الخيط عند استخدام الغرز لعمل الكشكشة أو الكسرات ويرخي إذا كان للتطريز فقط.



٣ يُثبت الخيط في نهاية العمل على ظهر القماش بـ **الغرز... التثبيت...**



تطبيقات عامة

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

أ يُستعمل الناظم لوقاية الإصبع من وخز الإبرة.

..... يُستعمل الناظم لنظم الخيط في الإبرة.

ب تُصنع الأقمشة من مصدّرين: طبيعيّ وصناعيّ.

ج تُستعمل السراجة لتثبيت الثنيات، وضمّ قماشين.

٢ املئي الفراغات بكلمة مناسبة:

أ نستعمل الطباشير لرسم الخطوط المستقيمة.

ب يُستعمل الكريون في طباعة الخطوط والرسوم.

ج نستعمل المقص بحذر؛ لأن أطرافه حادة.



٣ قارني بين مراحل الإعداد في غرزة السراجة في التطريز وغرزة السراجة في

الخيطة:

غرزة السراجة في الخيطة

تثبت قطعتين القماش بالدبابيس.
يتم رسم خط رفيع لتحديد مسار الإبرة.
تستعمل إبرة رفيعة وخيط رفيع لتسهيل العمل.
ينظم الخيط بالإبرة.
يتم تثبيت الخيط بغرزة التثبيت من جهة اليمين ثم نقوم بإخراج الخيط على بعد اسم وتكرر العملية لحين الوصول إلى النهاية ويثبت الخيط في الطرف الأخير بغرزة التثبيت.

غرزة السراجة في التطريز

يتم تجهيز الأدوات.
يُطبع الشكل المراد بالكربون الملون.
يستخدم خيط ثابت اللون حتى لا ينصل عند الغسيل.
يُثبت الخيط القماش بغرزة التثبيت.
ثم يتم العمل على ابعاد لا تتعدى الـ ٣ ملليمتر وتكرر العملية لحين الانتهاء من الرسمة ويثبت الخيط.

٤ اختاري الإجابة الصحيحة فيما يأتي

أ تستعمل طباشير الخيطة

لرسم النموذج

لطباعة العلامات

لتحديد علامات

ب يستعمل لتنفيذ غرزة السراجة خيط

أبيض

مطابق للون القماش

مخالف للون القماش

ج نبدأ بغرزة الشلالة من

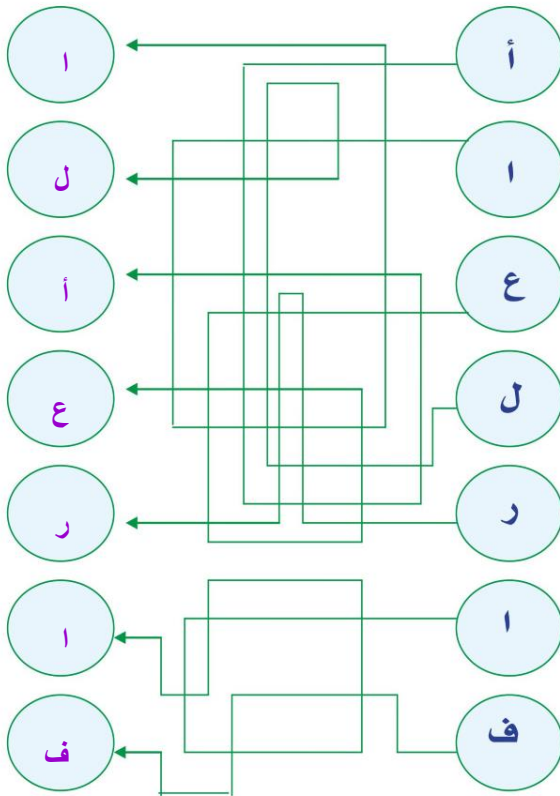
الوسط

اليمين

اليسار



عَلَّقَ اللَّهُ -سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى- دَخُولَ الْمَكْذِبِينَ بِآيَاتِهِ لِلجَنَّةِ بِدخُولِ الجَمَلِ فِي عَيْنِ
 الإِبْرَةِ- تتبعمي الخطوط لتصلي كل حرفٍ بدائرتِه فيتكونُ لَدَيْكَ اسْمُ السُّورَةِ الَّتِي
 وَرَدَ فِيهَا مَسْمَى آخِرُ لَعِينِ الإِبْرَةِ، ثم ابحثي عن هذا المسمى في السُّورَةِ ثم اكتبيه:



اسْمُ السُّورَةِ الإعراف..... مَسْمَى عَيْنِ الإِبْرَةِ ... سَمَّ الخِيَاطِ



أ تحفظ الأزرار والكبسون في علب محكمة الإغلاق.

حتى لا يبتلعها الأطفال.

ب تحفظ الدبابيس والإبر في حامله الدبابيس أو مغناطيس.

حتى لا تضيع؛ فضعها في كيس بلاستيكي.

ج تستعمل إبرة رفيعة وخيط رفيع في غرزة الشلالة.

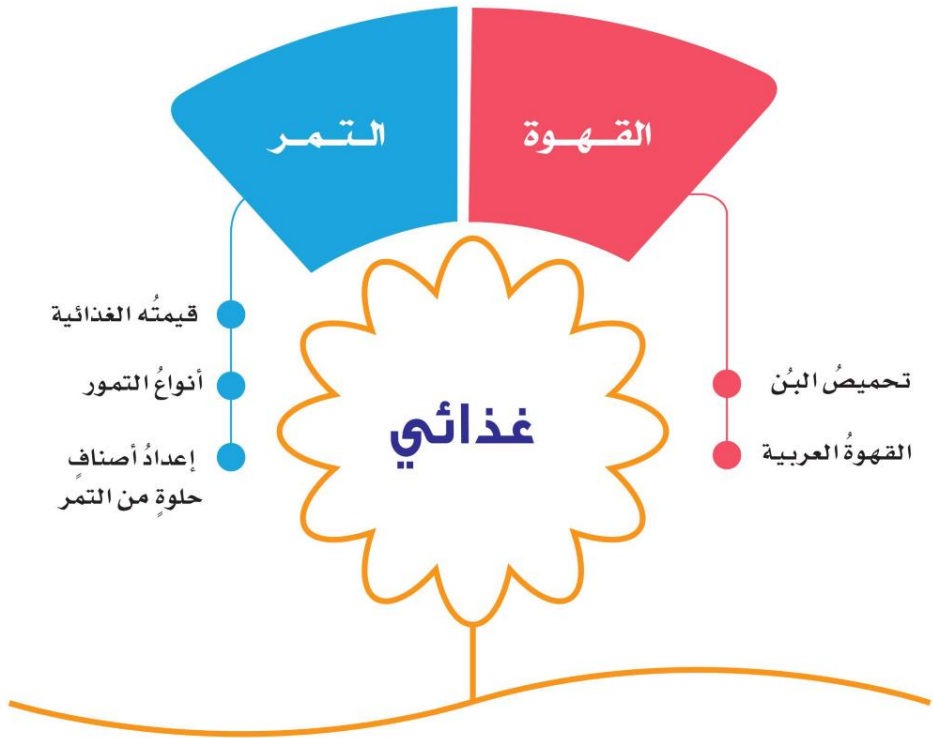
لتسهيل العمل.



الوحدة الخامسة



غذائي



أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تُقارن بين حبات البن قبل التحميص وبعده.
- أن تُحضّر القهوة العربية بالطريقة الصحيحة.
- أن تُقيم التمر من الناحية الغذائية.
- أن تُستنتج الفوائد المختلفة للنخلة.
- أن تُعدّ بعض الأصناف البسيطة من التمر.





القهوة

غذائي

أنا المحبوبة السمرا وأجلى بالفناجين
وعود الهند لي عطرا وذكرني شاعاً في الصين

فهل عرفت من أنا؟ القهوة

المضاهيم
الرئيسية

• البن.

القهوة مشروبٌ شعبيٌّ مشهورٌ في جميع أنحاء العالم، وتحضر من ثمار البن المحمص التي تزرع في مناطق متعددة من العالم، ويشتهر اليمن والحيشة بزراعتها في العالم العربي، كما تشتهر عدة دولٍ عالمياً بزراعة البن مثل البرازيل

تحميص البن:

هو تسخين ثمار البن المجففة وتعريضها للحرارة حتى درجة اللون المناسبة، وتؤدي عملية التحميص إلى حدوث مجموعة من التغيرات على حبوب البن كما يأتي:

- يتغير لون الحبوب من الأخضر إلى البني.
- تصبح الحبوب هشة، سهلة الطحن.
- تصبح رائحتها طيبة ومميزة.



أجود أنواع البن يُزرع في المناطق الجبلية ذات العروض المدارية الاستوائية للكرة الأرضية كاليمن.





حياة القهوة من الزهرة إلى الضئان.

نشاط (١)



تُستخدم النارُ المباشرة في تحميص البنِّ للدرجة المناسبة، قديمي أفكاراً مبتكرةً لتحميص البنِّ.



تحميص البن في الفرن.

طحن البن:

عند تحميص البن تفقد الحبوب ١٦٪ من رطوبتها وينقص وزنها، وتفقد جزءاً من الكافيين الذي يكثر وجوده في الحبوب الخضراء.



يُطحن البنُّ بالنَّجْرِ قديماً، وبالمطحنة الكهربائية في عصرنا الحاضر، ويُفضل طحنه بكميات قليلة؛ كي يحتفظ برائحته ونكهته المميزة.

حفظ البن:

يحفظ البن بكميات قليلة في علب محكمة القفل، بعيداً عن الروائح القوية، مع ضرورة قفل العلب جيداً بعد كل استعمال، وتستخدم ملعقة جافة عند الاستعمال.. لماذا؟

حتى يحتفظ بنكهته ورائحته كما هي،

تستخدم ملعقة جافة عند الاستعمال حتى لا يتبلل البن المطحون



القهوة العربية



الحد الأقصى من الكافيين للشخص البالغ ٤٠٠ ملجم في اليوم، ويعادل ٤ أكواب من القهوة السوداء في اليوم، ويمكن التعامل مع الزيادة البسيطة في الكافيين بشرب الماء وممارسة نشاط خفيف مع أكل الغذاء الغني بالفيتامينات والأملاح والمعادن.

المقادير:



ثلاثة أكواب من الماء المغلى.

خمس ملاعق قهوة محمصة ومطحونة طحناً خشناً.

ملعقة كبيرة من الهيل المطحون (يضاف زعفران حسب الرغبة).

الطريقة



١ يوضع البن في الإبريق المخصص للقهوة.

٢ يضاف إليه الماء المغلى، ويترك على النار مدة ربع ساعة.

٣ يرفع عن النار، ويترك مدة ثلاث دقائق؛ حتى يترسب البن

في الأسفل.

٤ يوضع مسحوق حب الهيل مع الزعفران في الدلة

المخصصة للتقديم؛ ثم تُصب عليه القهوة.

٥ توضع الدلة على النار حتى تغلي غلياً واحدة فقط، ثم تُقدم

مع التمر.



قد تُضاف بعض النكهات للقهوة كالقرنفل والزنجبيل والشمس.





يُستعملُ الزنجبيلُ لأغراضٍ
طبية؛ فهو فاتحٌ للشهية،
مُدِرٌّ للبول، ويساعدُ في
هضمِ الطعام، وتنظيمِ
الدورةِ الشهرية.



تقديم القهوة:

تُمسكُ الدلةُ باليدِ اليسرى، وفناجين القهوة باليدِ
اليمنى، ويتمُّ تقديمُ القهوة للضيف باليدِ اليمنى.



تلجأ كثيرٌ من الأسر في الوقتِ الحاضرِ إلى وضعِ القهوة في حافظاتٍ مخصصةٍ
لها (ترمس).

نشاط (٢)

اقترحي أنواعاً أخرى غير البنِّ يمكن إعدادها للقهوة منها:

القهوة البيضاء: كوب من الماء المغلي + ١ ملعقة صغيرة من ماء
الزهر أو ماء الورد + حبتان هيل + سكر حسب الرغبة (يمكن أن
تضيفين الزعفران).



نشاط (٣)

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، قومي بإعداد القهوة العربية،
ثم قدميها بطريقة جذابة.





التمر

غذائي

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم بدرس التمر في وحدة غذائي، وأكتسب من خلاله معلومات قيّمة عن التمور وكيفية إعداد بعض الأصناف الحلوة منها، ومن الممكن أن ننفذ هذا معاً أسرةً واحدة. مع وافر الحب؛ ابنتكم

المضاهيم الرئيسية

- الطلّع.
- العجوة.
- البسر.
- كنز التمر.

نشاط أسري استهلاكي منزلي

بمشاركة أحد أفراد أسرتي أدون في بطاقة أربعة أصناف شعبية يدخل التمر في مكوناتها.



٢... لفائف التمر.....

١... التمر بالدبس.....



٤... التمر بالشيكولاتة.....

٣... المعمول.....

رؤية
2030
الجمهورية العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

التمر فاكهة لذيذة الطعم، وله فوائد جمة قد لا تتوفّر في غيره من الفواكه، فهو غذاء ودواء وهو طعام الفقير وحلوى الغنيّ وزاد المسافر والمغترب ودواء للليل، ويُعدّ من أهمّ المنتجات الزراعية في المملكة العربية السعودية التي تسعى ضمن جهودها إلى ضمان تحقيق الأمن التمثوي والغذائيّ باعتباره أحد الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠.





« اتخذت المملكة العربية السعودية في أوائل الخمسينيات من السيفين العربيين والنخلة التي تملوهما شعاراً لها، حيث يرمز السيفان إلى المنعة والقوة والتضحية وترمز النخلة إلى الخير والحيوية وأن الرخاء لا يتحقق إلا بالعدل.



« تحنك الوليد بالتمر أمرٌ عجيب؛ لما فيه من عظيم الفوائد الطبية؛ فقد ثبت أن بالتمر عناصر حيوية تقوي الطفل من الأمراض، وتقوي مناعته المكتسبة من الله عز وجل.



« تعد التمور من أهم المحاصيل الزراعية في المملكة العربية السعودية، لذا سعت وزارة البيئة والمياه والزراعة لإنشاء بوابة وطنية لقطاع النخيل والتمور ضمن مبادرات التحول الوطني لدعم التجارة الإلكترونية للتمور، تجديدها على الرابط الآتي:



عن سعد بن أبي وقاص (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله ﷺ:

« مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمْرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُوءٌ وَلَا سِحْرٌ » [صحیح البخاری: ٥٤٤٥].



■ قيمته الغذائية:

القيمة الغذائية للتمر

يحتوي على فيتامين (أ) وفيتامين (ب١) و(ب٢) وفيتامين (ب٣) و(ب٦) وفسفور وبوتاسيوم ومغنيسيوم وحديد.

يحتوي على نسبة عالية من المواد الشبوية والسكرية التي تمد الجسم بالحرارة والنشاط.

نشاط أسري

نورة: هل تصدق يا فواز أن نواة التمر مفيدة؟
فواز: كيف ذلك؟

نورة: إن لها قيمة غذائية عالية فتستخلص منها الزيوت الغذائية والعلاجية والمكملات الغذائية ومواد التجميل.

فواز: وكيف عرفت هذه المعلومات؟

نورة: من جدّي عندما كنا في مزرعته.



نشاط (١)



ورد ذكر "الرُّطْبِ" مرةً واحدةً في القرآن الكريم، حدّدي رقم الآية واسم السورة؟

.....مريم. ٢٠٥-٢٠٦.....



التمر يقوي المعدة
والكبد ويهدئ الأعصاب
وينظم الطمّث ويمنع
النزيف الداخلي الذي
يصيب مَرْضَى السكر
والضغط كما يطلق عليه
اسم (عامل النمو): لأنه
يساعد على زيادة وزن
الأطفال.

مراحل التمرة:

الطلع



البسر



الرطب



التمر



نشاط (٢)



تسكن لَمَى مع أسرتها بمدينة عنيزة في منزلهم المطل على مزرعتهم
الخاصة، التي تحوي الكثير من أشجار النخيل، وفي موسم الصيف تنتج
العديد من أصناف الرطب اللذيذة المذاق بكميات تفيض عن حاجتهم،
فيهدون جيرانهم وأقاربهم منها، ولا يتوفر لديهم ثلاجات أو مجمدات
لحفظ ما يبقى من المحصول.



في ضوء ما قرأته سابقاً، وبالتعاون مع زميلاتك في المجموعة ابحتي في مصادر التعلم الموثوقة، عن طرائق بديلة لمساعدة أسرة لَمَى في حفظ محصول الرطب من التلّف، ودونها في المنظم التخطيطي المصاحب (المشكلة والحل).

المشكلة

..... عدم وجود ثلاجات لحفظ التمر



الخطوات نحو الحل

- .. بناء الجصة، وهي بناء صغير بطول الإنسان مبني بالطين المنقى
- .. من الشوانب، وكون مطلية من الداخل ولها فتحة لتناول التمر.



الحل

..... حفظ التمر داخل الجصة.



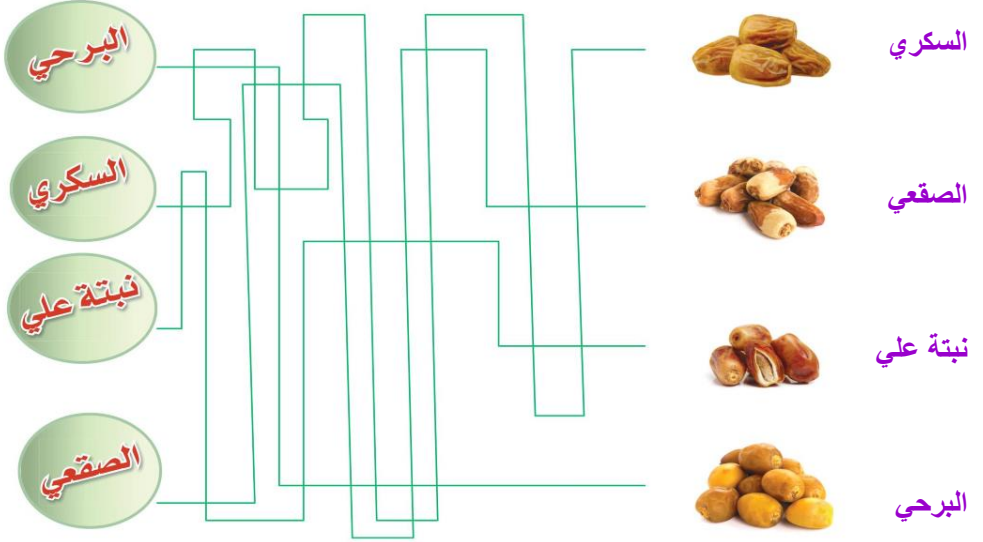
أُجريت دراسة عن تناول الطالبات التمر صباحاً، وقد أثبتت نتائجها ارتفاع الهيموجلوبين لدى اللاتي تناولن التمر بانتظام مدة (٣) أشهر متتالية.

■ أنواع التمور:

هناك أكثر من مئة نوع من أنواع التمور، من أشهرها السكري والبرحي والصقعي ونبتة علي.



تتبعي الخطوط لتتعرفي أنواع التمر:



« دبس التمر هو شراب حلو مركز يستخلص من التمر وله فوائد صحية كثيرة، ويستخدم محلياً صحياً للأطعمة والحلويات.



نشاط (٣)



صلي كل جزء من أجزاء النخلة بمنتجاته قديماً وحديثاً:



“ مشاريع تدوير مخلفات النخيل في وقتنا الحاضر تُنتج فحم النخيل وحطب النخيل والألواح والأبواب الخشبية والبلاستيكية الصلبة والطلبليات الخشبية ” قاعدات البضائع ” بمواصفات عالية وأسعار منخفضة.



نشاطٌ أسريٌّ ختامي

رَشِّحِي أَحَدَ أَفْرَادِ أُسْرَتِكَ لِمُسَاعَدَتِكَ فِي تَطْبِيقِ أَحَدِ أَصْنَافِ
الْتَمُورِ الشَّعْبِيَّةِ ضَمْنَ فِقرَاتِ بَرَامِجِ الْاِحْتِفَاءِ بِالْيَوْمِ الْوِطْنِيِّ أَوْ
أَيِّ فِعَالِيَّةٍ أَوْ مَنَاسِبَةٍ أُخْرَى فِي الْمَدْرَسَةِ.



أطبّق مع مجموعتي وبإشرافِ معلّمتي أحدَ أصنافِ التمرِ الحلوةِ الآتية، وأقدّمه مع القهوةِ لزميلاتي.

أصنافٌ حلوةٌ من التمر

كؤوسُ التمر:

المقادير:

- ٢٥ حبة تمرٍ خلاص منزوع النوى.
- ١/٤ كوب ماءٍ مغلّي مذابٍ فيه نصفُ ملعقةٍ كبيرةٍ من القهوةِ السريعةِ التحضير.
- علبتانٍ من القشطةِ متوسطةِ الحجم.
- ظرفٌ واحد من بودرة الكريمة الجاهزة للخفق.
- ١/٢ كوبٍ من بسكويتِ الشاي مطحون.
- كوبانٍ من الكعكِ المفتت.

الطريقة

- يخلطُ بخلاطِ الكأسِ التمرُ والماءُ المذابُ فيه القهوةُ والقشطةُ، إلى أن يذوبَ التمرُ ويستمر في الخلطِ دقيقتين تقريباً.
- تذابُ بودرةُ الكريمةِ الجاهزةُ في مقدارٍ من الحليبِ حسبَ المحددِ على العبوة، ثم تضاف لخليطِ التمر.
- يضافُ البسكويتُ المطحونُ لخليطِ التمرِ وتخلطُ جميعُ المقاديرِ حتى تتجانس.
- يُوضَعُ الكعكُ المفتتُ في قاعِ كؤوسِ التقديمِ ويوضعُ فوقه مقدارٌ من خليطِ التمر.
- يُزيّنُ حسبَ الرغبةِ بالمكسراتِ أو كِسَرِ البسكويتِ أو صوصِ الكراميل.
- يبردُ في الثلاجةِ ليقدّمَ بارداً.

يحتوي التمرُ على نسبةٍ عاليةٍ من السكرياتِ، لذلك ينصحُ بتناوله باعتدالٍ لا إفراطٍ ولا تفريطٍ، كما يستحسنُ تجنُّبه أو تناوله بكمياتٍ قليلةٍ جداً لمرضى السكريِّ والمصابينَ بالسمنة.





■ مخفوق الحليب التمر "Milk Shake":

رؤية
2030
الهيئة العامة للغذاء والدواء
SAGDA GENERAL AUTHORITY FOR
FOOD & DRUGS

"نتعلم لنعمل"

إن مهارة تنفيذ الأصناف الغذائية والإبداع في إخراجها وتقديمها مع مراعاة جودة المكونات وتوفير الاشتراطات الصحية اللازمة تُعدُّ من أهمِّ معايير الرغبات في المساهمة في خدمة الوطن وتحقيق الهدف الإستراتيجي لرؤية المملكة في إطار الأسر المنتجة المساهمة في الاقتصاد.

■ المقادير:

- كوب واحد من التمر منزوع النوى.
- كوب واحد من الحليب السائل كامل الدسم.
- كوبان من آيس كريم الفانيليا.
- ١/٢ ملعقة شاي فانيليا.

■ الطريقة

- 1 تقطع حبات التمر المنزوع النوى بالسكين قطعاً صغيرة جداً.
- 2 يوضع التمر المفروم في خلاط الكأس مع الحليب والفانيليا ويخلط حتى يتجانس تماماً ويصبح كريمي الشكل.
- 3 يضاف الآيس كريم لخليط التمر بالحليب وتخلط جميع المقادير جيداً حتى تتجانس.
- 4 يُصب في كؤوس التقديم ويقدم بارداً.





كُرَاتِ التَّمْرِ بِالشَّوْفَانِ:

رؤية
2030
الجمهورية العربية السعودية
Kingdom of Saudi Arabia

"نتحمل المسؤولية في حياتنا"

على كلِّ منَّا مسؤولياته التي تُحَضُّ عليها مبادئنا الإسلامية وقيمنا العربية الأصيلة وتقاليدنا الوطنية في مساعدة المحتاجين بتقديم التمورُّ لهم في عموم الأوقات وشهرِ رمضانَ بخاصة، وإعانة الجيران بها وإكرام ضيوفنا بقهوتنا العربية والتمر الذي يعدُّ من أهمِّ منتجاتنا الزراعية.

المقادير:



يُعوَدُ أصلُ بذورِ الشيا إلى المكسيك، تتميَّزُ بشكلِها البَيَضِ المسطح، وتعدُّ مصدرًا غنيًا بمضادات الأكسدة وتحتوي على نسبة عالية من الألياف والبروتينات ودهون أوميغا ٣.

■ ١٢ حبة تمر أو رطب منزوع النوى.

■ كوب واحد من الشوفان.

■ ١/٤ كوب من الجَوْزِ (عين الجمل) المحمص.

■ ١/٤ كوب من هريس اليَقْطِينِ (القرع) الجاهز.

■ ملعقة عسل كبيرة.

■ ملعقة واحدة كبيرة من بذور الشيا أو بذور الكَتَّان.

■ ١/٤ ملعقة صغيرة من الزرفة.

■ ١/٤ ملعقة صغيرة من الزنجبيل.

■ ١/٤ ملعقة صغيرة من جَوْزِ الطيب.

■ ١/٨ ملعقة صغيرة من القَرَنْفُل.

■ ملعقة واحدة صغيرة من الفانيليا.

■ رشة ملح.

■ للزينة: لوزٌ مجروشٌ أو جوزٌ هند.



الطريقة

- ١ يقطع التمر المنزوع النوى بالسكين لقطع صغيرة جداً ويضاف في الخلاط مع معجون القرع والفانيليا والعسل ويخلط حتى يمتزج ويتجانس.
- ٢ يضاف الشوفان وبذور الشيا والملح والبهارات والجوز ثم يُخلط حتى يتجانس تماماً ويصبح معجوناً طرياً يسهل تشكيله.
- ٣ يقسم بمعلقة الآيس كريم لكرات صغيرة تُكوّر ثم تُغمس في اللوز المجروش أو جوز الهند.
- ٤ يوزع في أوراق التقديم ويقدم مع القهوة.



تطبيقات عامة

١ ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- أ تمسكُ الدلةُ باليدِ اليمنى عند التقديم.
- ب عند عمل القهوة يُصبُّ الماءُ المغلّى على حبِّ الهيل ويُتركُ يغلي مدة ربع ساعة.
- ج يعملُ التمرُّ على تسهيلِ مراحلِ الحملِ والولادة.
- د مراحلُ التمر: البُسْرُ ثم الطَّلَعُ وأخيراً الرُّطَبُ.
- هـ يقلُّ وزنُ حبِّ البُنِّ بعد التحميص.

٢ علي ما يأتي:

- أ يُفضّلُ للعصبيّ المزاجِ تناولُ بضْعِ تَمَرَاتٍ في صباحِ كلِّ يومٍ .
- ب يُساعدُ التمرُّ على الوقايةِ من البواسير .
- ج يشتهرُ سكانُ الصحراءِ بالرؤيةِ من مسافاتٍ بعيدة .
- د يُفضلُ طحنُ حبِّ البُنِّ بكمياتٍ قليلة .
- لأنه يحتوي على فيتامينات ب ١ و ٢ التي تصل مباشرة إلى الجهاز العصبي فتقلل من حدة المزاج.
- لأنه يقوي المعدة والكبد.
- لنتناولهم التمر كغذاء أساسي مما يساعد على حدة النظر وقوة البصر حتى يحتفظ برائحته ونكهته المميزة.



(نقّب عن المعادن في مناجم التمر)

للمر فوائد كثيرة، ويعتبر كنز للعرب قديماً لأنه كان الغذاء الأساسي لهم، وبعد الآن من الأطعمة اللذيذة المفيدة، ويتم الاستفادة من التمر والنخل على حد سواء لذلك فهو كنز وجب التنقيب عنه كما أن التمر يحتوي على كمية كبيرة من المعادن الطبيعية التي يحتاجها الجسم في عملية النمو والبناء.

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

٤

ب

أ

لذلك فهو يعمل على تقوية الأعصاب.

يستخدم التمر لعلاج فقر الدم

التمر والماء.

يحتوي التمر على فيتامين ب١ و ب٢

لاحتوائه على الحديد.

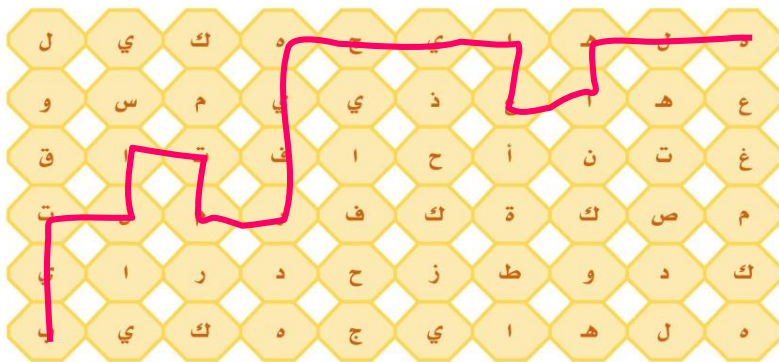
الأسودان

لاحتوائه على الكالسيوم.



جاء ذَكَرَ التمر في السنة النبوية، فعن عائشة (رضي الله عنها) قالت: قال رسول الله ﷺ: « بيتٌ لا تمر فيه، جِيعٌ أهله » [صحيح مسلم: ٢٠٤٦].

ساعدي سارة في البحث في هذا الحديث؛ من خلال تتبع الحروف حتى تصل إلى التمر.



الوحدة السادسة

٦

الإسعاف
الأولي

التسمُّمُ الغدائِي

الإسعافُ الأوليُّ

علاماتُ فسادِ الطعامِ

الوقايةُ والعلاجُ

أعراضُه

أنواعُه

سلامةُ الماءِ
والطعامِ

أهدافُ الوحدةِ

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تُفسِّرَ مفهوم التسمم الغدائِي.
- أن تُصمِّمَ خريطة مفاهيم توضح العوامل المساعدة في حدوث التسمم الغدائِي.
- أن تُبرِّرَ ازدياد حالات التسمم الغدائِي في الصيف.
- أن تُقارنَ بين صفات الطعام الجيد والطعام الفاسد.
- أن تُعلِّلَ سبب تجنب تناول الأطعمة الفاسدة.
- أن تُوضِّحَ العوامل المساعدة في حدوث التسمم الغدائِي.





التسمُّمُ الغذائي

الإسعاف
الأولي

ماذا بكِ يا مها؟



المضاهيمُ الرئيسية

- التسمُّمُ الغذائي.
- الغثيان.
- التقلص.

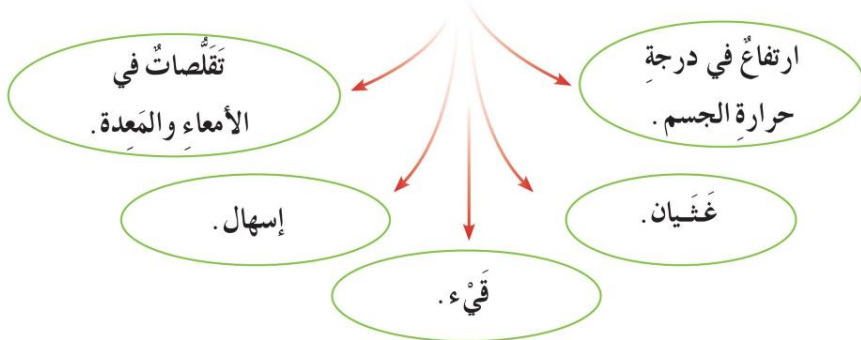


حُذِنِي إلى الطَّبِيبِ يَا أَبِي؛ أَشْعُرُ بِالْمِ
في بطني بعدَ تناولِي وجبةَ العشاءِ التي
أحضرتها من المطعم.

التسمُّمُ الغذائيُّ حالةٌ مَرَضِيَّةٌ مفاجئةٌ تَظْهَرُ أعراضُها خلالَ فترةٍ زمنيَّةٍ قصيرةٍ بعدَ تناولِ
غذاءٍ غيرِ سليمٍ صحياً.

أعراض التسمم الغذائي

تبدأ في الظهور بعد تناول الطعام بساعتين إلى أربع ساعات، وهي كالتالي:



اقترحي عنواناً مناسباً للمنظم التخطيطي «الفكرة الرئيسية والتفاصيل» أعلاه.



أنواعه:

تسمم طبيعي

ينتج عن تناول بعض أنواع الفطر (عش الغراب) أو بعض أنواع الأسماك.



تسمم كيميائي

ينتج عن وجود مواد كيميائية مهيجة أو مبيدات حشرية في الأطعمة.



تسمم ميكروبي

ينتج عن وجود بكتيريا معدية في الأطعمة غير المطبوخة جيداً، كالسالمونيلا.



رؤية
2030
الجمهورية العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

إن نظافة الماء والطعام وسلامتهما من التلوث بالأساخ والجراثيم لا تقلان أهمية عن فائدتهما للجسم، فتلوثهما يسبب لنا الكثير من الأمراض، ولاسيما أمراض الجهاز الهضمي. فالوقاية في هذه الحالات مهمة جداً وقد تضمنت أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠ الإستراتيجية الحد من التلوث بمختلف أنواعه (مثل: التلوث الهوائي والصوتي والمائي والترابي والغذائي) لتضمن لأفراد المجتمع بيئة عامرة وصحية.



حَرَصَتْ حكومتنا الرشيدةُ ضمنَ رؤيتها
٢٠٣٠ على تمكين بيئة عامرة وصحية
لأفراد المجتمع من خلال ضمان
الاستفادة المستدامة من الموارد
المائية.
ومن واجبنا تجاه ديننا الإسلامي ووطننا
الغالي المحافظة على هذه الموارد
واستخدامها باعتدال دون إسراف أو تبذير.

تعرفت في الصف الخامس مواصفات الماء الصالح
للشرب من حيث اللون والرائحة والطعم، استرجعها في
ذهنك، ثم دونها في المنظم التخطيطي الآتي:

١ صافي لاون له

٢ لا رائحة له

٣ لا مذاق له



نشاط (١)

(شاركي زميلاتك في المجموعة في تقديم طريقة
إبداعية لمعالجة الماء المشكوك في نقاوته وسلامته من
التلوث، من خلال الاستفادة من بعض الخامات البيئية
البسيطة أو المستهلكات، مع عرض المشروع بعد تنفيذه
في المعرض الدائم بالمدرسة).



تأكدي من سلامة قنبنة
المياه المقدمة لك في
المطاعم والأماكن العامة
قبل شرب الماء.



نشاط (٢)



مكعبات الثلج المستخدمة لتبريد المشروبات في بعض المطاعم، قد تكون عرضةً للتلوث بالبكتيريا والجراثيم، اقترحي حلولاً استباقيةً للوقاية من أضرارها:



..... وضعها في أواني خاصة بها.

..... عدم لمسها بالأيدي واستخدام أدوات خاصة لذلك.

سلامة الطعام



قد تتعرض الأغذية على اختلاف أنواعها للتلوث والفساد سواءً الطازجة منها أو المعلبة أو النيئة أو المطبوخة.



هناك عوامل تساعد على حدوث التسمم منها :



ترك الطعام خارج
الثلاجة



اليدين
غير نظيفتان



عدم غسل
الخضروات والفواكه



الأواني غير
نظيفة



عدم طهي
الطعام



تسخين الأطعمة في
درجة حرارة غير
كافية
لقتل الجراثيم



المواد الكيميائية التي
ترش على النباتات
للقضاء على
الحشرات



المعلبات الفاسدة أو
منتهية الصلاحية

بعض العوامل المسببة لحدوث التسمم الغذائي

نشاط (٣)

سمعتَ خبرَ إصابة إحدى زميلاتك بالتسمم، بسبب عدم طهي الطعام مدة كافية، ما مدى صحة هذه العبارة؟ ادعمي إجابتك بالأدلة:

..... عبارة صحيحة

فعدم طهي الطعام لفترة كافية يؤدي إلى التسمم.

.....



من علاماتِ فسادِ الأطعمة



« تتكاثرُ الجراثيمُ بسرعةٍ في الحليبِ واللحومِ والأسماكِ والأطعمةِ المطبوخةِ، فيجعلُها ذلكِ مصدرًا للتسممِ الغذائيِ.

تغيرُ اللونِ.

.....تغيرُ الرائحةِ.....

.....تغيرُ المذاقِ.....

نشاط (٤)



اقترحِ حلاً مناسباً للمشكلةِ الآتية:



المشكلة

تزدادُ حالاتُ التسممِ الغذائيِّ في الصيفِ



الخطواتُ نحوَ الحلِ

..... توعية الناسِ بخطورةِ كثرةِ تناولِ الأطعمةِ خارجِ المنزلِ
..... وتوعيتهم بطرقِ المحافظةِ على الطعامِ صالحاً للأكلِ.
.....



الحل

..... الحفاظُ على الطعامِ صالحاً، الالتزامُ بالطعامِ المعدِ في المنزلِ.



■ للتأكد من سلامة المعلبات تجب ملاحظة ما يأتي:



«تُقدّم المتاجرُ عُروضًا ترويجيةً للمعلباتِ الغذائيةِ بشراءِ أكثرَ من عبوةٍ بسعرٍ أقلٍّ وتكونُ صلاحيتهاُ مقاربةً للانتهاءِ، فينبغي الحذرُ من تلكِ العروضِ وقراءةِ تاريخِ صلاحيةِ المنتجاتِ بكلِّ دقةٍ قبلِ إتمامِ عمليةِ الشراءِ.»

١ عدم وجود انتفاخٍ في أي جهةٍ منها.

٢ سلامةِ العلبِ المعدنيةِ من الصدأ والثقوب.

٣ خلو العلبِ الكرتونيةِ والبلاستيكيةِ من الثقوب.

٤ عدم انتهاءِ مدةِ صلاحيتهاِ.

٥ التأكد من سلامةِ الحفظ.



«يُستعملُ الليمونُ والملحُ لإزالةِ اللونِ وتنظيفِ طاولاتِ تقطيعِ الخضراواتِ.»

■ الوقايةُ والعلاجُ:

أ الوقايةُ:

١ عدم تركِ الأغذيةِ المطبوخةِ مدةً طويلةً في درجةِ حرارةِ الغرفة؛ حتى لاتنمو الميكروباتُ وتتكاثر.

٢ التأكد من سلامةِ اللحومِ والدواجنِ والبيضِ قبلِ استخدامها، وكذلك الاهتمامُ بتهيئتها جيداً قبلِ أكلها.

٣ الاهتمامُ بنظافةِ وتطهيرِ أجهزةِ المطبخِ وأدواته بعد الانتهاءِ من استخدامها، ولاسيما عند تجهيزِ الأغذيةِ النيئةِ.

٤ التأكد من تاريخِ صلاحيةِ الموادِ الغذائيةِ المعلبةِ، ورائحتها ومظهرها قبل تناولها.



٥ غسل اليدين واستخدام القفازات البلاستيكية ذات الاستعمال مرة واحدة عند إعداد الطعام.

٦ غسل الفاكهة والخضراوات الثمرية بالماء الجاري قبل الأكل أو الإعداد، مع استخدام فرشاة ناعمة لتنظيف قشورها.

٧ نَقِّعِ الخَضْرَاوَاتِ الورقية في مقدارٍ من الخَلِّ الأبيضِ المخفَّفِ بالماءِ أو الملحِ الخشنِ المذابِ في الماءِ قبلَ الإعدادِ لتطهيرها من الجراثيم والحشرات الصغيرة.

٨ تجنَّبِ شراءَ الأطعمةِ المكشوفةِ أو المجهولةِ المصدرِ من الباعةِ المتجولينِ.

نشاط (٥)



دوئي النتيجة المترتبة على التصرف
المدون في المخطط الآتي:

النتيجة

هذا تصرف خاطئ، ونتيجة ذلك سوف تتلوث الخضروات بانتقال الجراثيم من اللحم.

السبب

تقطيع الخضراوات بنفس السكين المستخدمة لتقطيع اللحوم، أو على لوح التقطيع دون غسلها.



ب العلاج:

١ الاحتفاظُ بَعِيَّةٍ من الطعام الذي تناوله المصاب.. لماذا؟ ليتم فحصها.

٢ إبقاء المريض للراحة، وإعطاؤه كميةً كبيرةً من.....السوائل.....

٣ نقل المريض إلى.....المستشفى.....إذا احتاج الأمر.

٤ أخذُ عينةٍ من مخلفاتِ القيء؛ لإجراء التحليل المخبريِّ عليها.



من أسباب المحافظة على الصحة التأكد من سلامة العاملة المنزلية وخلوها من الأمراض

رؤية 2030
الجمهورية العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

(مجتمع حيوي قيمه راسخة، بيئته عامرة، بنيانه متين) هو أحد محاور رؤية المملكة ٢٠٣٠، وقد تضمنت أهدافها تشجيع العمل التطوعي، لذا يمكننا تقديم الأطعمة الزائدة عن الحاجة إلى من يحتاج إليها، ولكن قبل ذلك يجب التأكد أن تكون خالية من التلوث أو الفساد؛ لقوله تعالى:

﴿لَنْ نَأْكُلَ الْبَرِّحَتَىٰ تُفَفَّقُوا مِنَّا مَحْبُوبًا﴾ [آل عمران: ٩٤].



تطبيقات عامة

١ ضعي علامة (✓) أمام السلوك الصحيح، وعلامة (X) أمام السلوك غير الصحيح، مع تصحيح الخطأ:



أ ترك الطعام بعد طهيهِ فترةً طويلةً من الزمن قبل تناوله.

لا يجب ترك الطعام بعد طهيهِ فترةً طويلةً من الزمن قبل تناوله حتى لا تتكاثر الميكروبات.



ب إبقاء اللحوم مدةً طويلةً خارج الثلاجة؛ لإذابة الثلج عنها قبل طهيها.

إبقاء اللحوم مدةً طويلةً خارج الثلاجة قبل طهيها يفقدها قيمتها الغذائية.



ج إعداد الطعام من قبل أشخاص مصابين بالأمراض.

لا يصح إعداد الطعام من قبل الأشخاص المصابين بالأمراض حتى لا تنتقل الأمراض إلى الشخص السليم.



د تغطية الشعر أثناء طهي الطعام.



ه ارتياد المطاعم بشكلٍ دائم.

لا يصح ارتياد المطاعم غير للضرورة؛ لأن أكثر حوادث التسمم تكون بسبب



تناول الأطعمة من المطاعم.

و إعداد الوجبات في المنزل.



اختاري الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

٢

أ علامات فساد الطعام:

كما هو لم يتغير

زهُوُّ لونه وطيب رائحته

تغير لونه ورائحته

كل ما سبق

ب علامات فساد المعلبات:

ظهور صدأ على العلبة

انتفاخ العلبة

وجود ثقب في العلبة

كل ما سبق

حددي نوع التسمم الذي قد يحدث في كل الحالات الآتية:

٣

أ بعد تناول وجبة عشاء ملوثة في أحد المطاعم مع أسرته.

(تسمم ميكروبي)

ب بعد تناول سلطة تحتوي على عُشِّ الغراب السام.

(تسمم طبيعي)

ج بعد تناول التونة المعلبة الفاسدة.

(تسمم ميكروبي)



عَلِّمِي مَا يَأْتِي:

٤

■ غَسَلِ الْيَدَيْنِ قَبْلَ الْبَدْءِ فِي إِعْدَادِ الطَّعَامِ.

حتى لا تنتقل جراثيم أو ميكروبات من أيدينا للطعام فيسبب لنا الأمراض.

■ عَدَمَ تَرْكِ الْأَغْذِيَةِ الْمَطْهِيَةِ فِي دَرَجَةِ حَرَارَةِ الْغُرْفَةِ، وَلَا سَيِّمًا فِي الصَّيْفِ.

لأن الميكروبات تتجمع وتتكاثر في درجة حرارة الغرفة مما يؤدي إلى تلف الطعام.

اكتبي فيما يأتي:

٥

أثناء نزهة بريةٍ احتجتِ إلى شربِ ماءٍ مشكوكٍ في نقاوته، ما الإجراءاتُ التي تقترحينها

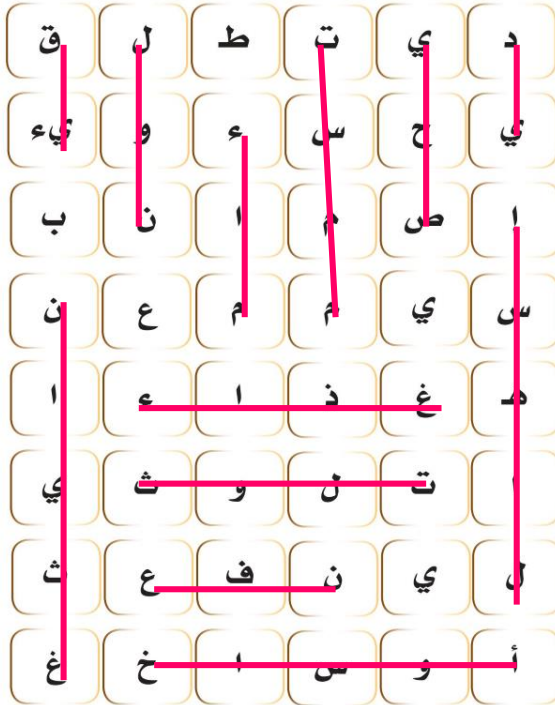
لمعالجة هذا الماءِ كي يصبحَ صالحًا للشربِ؟

أقوم بغلي الماء ثم تبريده.



اشطبي الكلمات الآتية في جميع الاتجاهات الممكنة حتى يبقى لديك خمسة أحرف تكملين بها الفراغ لتحصلي على أحد أنواع التسمم.

قيء، إسهال، غثيان، تسمم، غذاء، ماء، أوساخ، صحي، عفن، لون، يد، تلوث.



تسمم طبيعي.....

