

مهارات اجتماعية



فنّ التعامل



اختيار الصديقات



تنظيم الوقت

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تدرك أهمية تطبيق فن التعامل مع الآخرين في حياتها اليومية.
- ٢ تحسن رعاية إخوتها الصغار.
- ٣ تقترح أساليب تساعد على الاندماج مع المجتمع.
- ٤ تفرق بين الصداقة و الزمالة.
- ٥ توضح أسس اختيار الصديقة.
- ٦ تستنتج كيفية تنظيم جدول أعمالها اليومية.
- ٧ تعدد أعمالاً تؤديها في وقت فراغها.



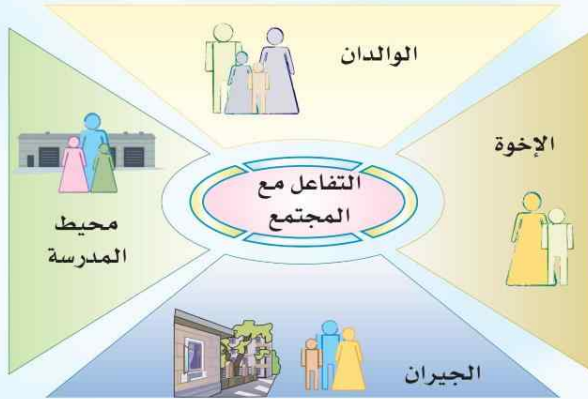


أصبحت اليوم فتاة قادرة على معرفة ما لك وما عليك من واجبات نحو دينك ومجتمعك، لذا ينبغي أن تتعلمي أهمية حسن الخلق والتعامل الحسن مع الآخرين، وأن تدركي أن التعامل فنٌ ينبغي معرفته، وتعلم أصوله وقواعده المستقاه من ديننا الإسلامي؛ لكسب رضى الله ثم حب الآخرين واحترامهم، وحسن مخالطتهم ومعاشرتهم، عندها ستسعدين وتُسعدين مَنْ تعاشرين؛ لأنهم أحسوا روعة التعامل معك.

بُنَيْتِي..



مع من تطبِّقين فنَّ التعامل؟



شكل (١)



هناك أشخاص آخرون نتعامل معهم دائماً، من هم؟ وما الأسلوب الأمثل للتعامل معهم؟

الخدّامة، السائق، ويكون التعامل بمناداتهم بأسمائهم، والتحدث معهم بلطف واحترام، وشكرهم على جهوداتهم، وطلب الأشياء منهم باحترام.



الوالدان:



إن أولى الناس ببرك وحسن تعاملك والداك، فبرهما فرع من شجرة الإيمان ذكره الله تعالى في عدة مواضع من كتابه، منها قوله تعالى:
 ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا يَٰهٗ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾ [الإسراء: ٢٣].
 وأكثتها السنة النبوية في أحاديثها المباركة، وستجني ثمارها في الدنيا والآخرة عندما تتعهدينها بالسُّقيا والرعاية.

ما الطرق الموصلة لبر الوالدين؟



قومي أعمالك تجاه والديك، وهل أنت راضية عنها؟
 اجمعي درجاتك (راضية = ١، غير راضية = صفر).

م	الأعمال	راضية	غير راضية
١	سرعة الاستجابة لنداء الوالدين.	✓	
٢	تلبية طلباتهما.	✓	
٣	التلطف في الحديث معهما.	✓	
٤	مساعدهتها في أعمال المنزل.	✓	
٥	عدم إزعاجهما بكثرة الطلبات.	✓	
	النتيجة	٥	

كلما كانت درجاتك عالية فهذا يدل على حسن معاملتك لوالديك، فابشري برضا الله عنك. وإن كانت درجاتك منخفضة، فإنك تحتاجين لمراجعة نفسك والاعتذار لوالديك قبل هوات الأوان.



تأملي

قال أبو هريرة (رضي الله عنه): «جاء رجل إلى رسول الله ﷺ فقال: من أحق الناس بحسن صحابتي؟ قال: أمك، قال: ثم من؟ قال: ثم أمك، قال: ثم من؟ قال: ثم من؟ قال: ثم أمك، قال: ثم من؟ قال: ثم أبوك» [صحيح مسلم: ٢٥٤٨]

ثمار برّ الوالدين



تخيّل أنك أم:

١- ما الأخلاق التي تتمنيتها في ابنتك؟
سرعة الاستجابة لندائي، التأدب عند مخاطبتي، الدعاء لي،
إكرامي، عدم التآفف مني.

٢- ما الأعمال التي تودين أن تشاركك ابنتك فيها؟

مشاركتي الصلاة وقراءة القرآن، ترتيب غرفتها، مساعدتي أثناء طهي
الطعام، المحافظة على نظافة المنزل.



بُنِيَّتِي الْبَارَّةَ : بِالْإِضَافَةِ إِلَى مَا دَرَسْتَهُ سَابِقاً، هُنَاكَ آدَابٌ يَنْبَغِي أَنْ
تَتَحَلَّى بِهَا فِي تَعَامُلِكَ مَعَ وَالِدَيْكَ، وَأَسَالِيبَ تَسْتَطِيعِينَ أَنْ تَقْوِي بَرَكَ بِهِمَا،
عَبَّرِي عَنْهَا مِنْ خِلَالِ الْأَشْكَالِ التَّالِيَةِ :



شكل (٣)

إعطاء أمي دوائها في
مواعيده المخصصة



شكل (٢)

الاستئذان قبل دخول
غرفة أمي



شكل (٤)

مساعدة أمي في تنظيف وترتيب المنزل



الإخوة:



والداك يتعبان من أجليك وأجل إخوتك، فهما يربعانكم بحنان ورحابة صدر،
ودورك كفتاة ناضجة يتضح من خلال برهما ومساعدتهما، وذلك بحسن
خلقك وتعاملك مع إخوتك وسلامة تصرفك عند رعايتهم.

ثمار التعامل الإحسان مع الإخوة



تمثيل القدوة الحسنة

زرع الثقة في
أنفسهم
وفيمن حولهم

تعلم الاعتماد
على الذات

اكتساب المحبة

زيارتهم وبنهم.

احترامهم.....



اسردي قصة واقعية تبيّن فيها ثمار التعامل الحسن مع الاخوة.

في حفلة أقامها الأهل للإحتفال بنجاحي أحضر لي والدي هدايا فتقاسمتهم مع
أختي الصغيرة، فما كان منها إلا أنها حينما احتفلنا بنجاحها تقاسمت معي هداياها.





الأشكال التالية تشير إلى بعض الأمور البسيطة التي تكسبك محبة أخوتك
وضحيها؟



شكل (٦)

اللعب معهم في أثناء غياب أمي وأبي
عن المنزل.



شكل (٥)

إعداد وجبات بسيطة وإطعامهم.



شكل (٨)

مشاركتهم في الجلوس أمام الكمبيوتر
والإهتمام بهوياتهم



شكل (٧)

مساعدتهم في تغيير ملابسهم
الغير نظيفة.





محيط المدرسة:

اقرأني القصة التالية، متأملةً في أحداثها:

هند طالبة في الصف الأول المتوسط، ذهبت إلى المدرسة كعادتها كل يوم، وقد نسيت أدواتها المدرسية في المنزل، فطلبت من زميلتها أمل مسطرة وقلم حبر، فلما رغبت أمل في استرجاع قلمها، تأقفت هند منها فهي مازالت بحاجة، وعندما ألحت أمل في طلبها، قذفته بقوة فانسكب الحبر على الأرض وعلى حقيبة أمل، فلما رأتها المعلمة تعجبت من فعلها، وسألتها عن سبب تصرفها، فردت مدافعة عن نفسها قائلة: إن أمل دفعني لفعل ذلك. أنهت المعلمة المشكلة وطلبت من هند مراجعتها في مكتبها بعد انتهاء يومها الدراسي لمناقشتها فيما حدث.

من القصة السابقة أجيبي عما يأتي:

س١/ هل أخطأت هند أم أمل ولماذا؟ وما الأخطاء التي وقعت فيها؟

أخطأت بالطبع هند في تصرفها، كان يجب من البداية أن لا تنسى أدواتها في المنزل، وأيضاً أخطأت مرة أخرى عندما لم ترد أدوات أمل لها بأدب وتشكرها على مساعدتها لها.

س٢/ علقى بأسلوبك الخاص على ما حدث في هذه القصة.

نلاحظ في القصة أن هند لم تلتزم بالسلوك الطيب في تصرفها مع أمل فهي من أخطأت أولاً ويجب على التلميذة المجتهدة أن تتأكد من اكتمال أدواتها المدرسية قبل الخروج من المنزل وإن شاعت الظروف بأن نأخذ أداة من الأدوات من زملائنا فيجب أن نردها بأدب دون تردد بل ونشكر هذه الزميلة على المساعدة.





الجيران:



تابعي قصة هند، ودوّني ملاحظاتك حول أحداثها

مستدلةً بأحاديث شريفة:

عادت هند من المدرسة وهي تشعر بضيق وملل من موقفها مع زميلتها أمل، فجلست تشاهد التلفاز لتسليه نفسها فرفعت صوته عالياً، عندها طرق الباب ابنُ الجيران الصغير حاملاً بين يديه طبقاً من الحلوى فأخذت هند الطبق ولم تشكره، بل أغلقت خلفه باب الدار بقوة، ثم أقبلت والدتها منزعة من صوت التلفاز العالي، فرأت الطبق، وسألتها عن أمره، فأجابتها هند دون مبالاة بما صدر منها، بل عابت ما في الطبق من الطعام وقلّت من شأنه، فنهرتها والدتها، وأخبرتها بما كان يجب عليها أن تفعله من شكر الجيران على ما قدموه، ثم طلبت منها الذهاب معها لزيارتهم، ولكنّها رفضت متعلّلة بانفعالها في أداء واجباتها المدرسية.

الحديث: عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: (مَا زَالَ يُوصِينِي جِبْرِيلُ بِالْجَارِ حَتَّى ظَنَنْتُ أَنَّهُ سَيُورَثُهُ).

المواقف الصحيحة التي يجب أن تتمثلها هند:

- يجب أن تخفض صوت التلفاز حتى لا تزعج غيرها.
- أن تستقبل الجار بكل أدب واحترام.
- أن تشكر الجار على الهدية ولا تعيب فيها.

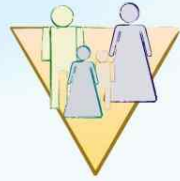
• أن تحرص على زيارة الجيران وودهم.

المواقف الخاطئة التي قامت بها هند:

- أن ترفع صوت التلفاز.
- أغلقت الباب بدون أن ترحب بالضيف.
- لم تشكر الجار على الهدية.
- رفضت زيارة الجيران وتعذرت بالواجبات المدرسية.



التفاعل مع المجتمع:



متى ما حَقَّقْتِ فَنَ التَّعامَلِ مَعَ والِدِيكَ وإِخْوَتِكَ وَجيرانِكَ وَمَحيطِ
مَدْرَسَتِكَ، فَإِنَّكَ سَتَكُونِينَ قَادِرَةً عَلَى الاندِمَاجِ مَعَ أَفْرادِ مَجتَمَعِكَ. وَلِكي
تَصْبِحِي عَضْواً فَعِلاً مُمَيِّزاً فِي المَجتَمَعِ، يَنْبَغِي أَنْ تَحَقِّقِي تفاعِلاً إيجابياً
مَعَ مَنْ حَوْلِكَ.

الإلتزام بتعاليم ديني الحنيف في رعاية الآخرين ومن هم حولي في المجتمع بداية من احترام الكبير وانتهاءً بالعطف على الصغير.

الشعور بالآخرين، وذلك بالشفقة على الضعيف ومواساة المهموم، ومساعدة كل مَنْ يحتاج العون.

اتباع التسامح واللين، وحسن الظن بالآخرين، وتبادل الثقة في التعامل معهم.

الرفق بكبار السن في مجتمعنا ضمن إطار العائلة وخارجها.

التعامل مع العمال والمأجورين باحترام دون تحقير من شأن عملهم فهم يكسبون رزقهم بشرف

احترام مواعيد الآخرين عند زيارتهم أو محادثتهم بالهاتف.

المحافظة على ممتلكات الآخرين واحترام أغراضهم الشخصية.

كيف يتحقق التكيف الاجتماعي؟

عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «المسلم أخو المسلم، لا يظلمه ولا يسلمه، ومن كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته، ومن فرج عن مسلم كربة فرج الله عنه كربة من كربات يوم القيامة، ومن ستر مسلماً ستره الله يوم القيامة» [صحيح البخاري: ٢٤٤٢].



نشاط (ب):

- الإجتماع الأسبوعي معهم.
- الإتفاق على زيارة المريض منا بشكل جماعي.
- اللقاء من أجل زيارة دور الأيتام بشكل دوري.



نشاط (أ):

مبروك
القلب المبروك
دامت الافراح في دنيالك .. ودامت السعادة في حياتك
ودمت احلى اشين للابد





اختيار الصديقات



المفاهيم الرئيسة:
- الصداقة.
- الزمالة.

الصداقة :



رابطة نفسية تُورث الشعور العميق بالعاطفة والمحبة والاحترام، مما يولد في النفس اتخاذ مواقف إيجابية تجاه الصديقة.

عن أبو هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: **«إِنَّ اللَّهَ يَقُولُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ: أَيُّنَ الْمُتَحَابِّينَ بَجَلَالِي؟ الْيَوْمَ أَظْلَهُمْ فِي ظِلِّي. يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا لِي»** [صحيح مسلم، 2511]

الفرق بين



الزَمالة :

- علاقة يجمعها المكان كالعمل أو المدرسة أو المكتب أو المستشفى أو
- قد تنقطع ببُعد المكان.
- تشترك الزميلات في الخصائص المهنية.

الصداقة :

- علاقة مَوَدَّة ومحبة يرتبط بها الأشخاص فيُسمون أصدقاء.
- مستمرة حتى لو بُعد المكان.
- قد لا تشترك الصديقات في الخصائص المهنية.



ما اسم صديقتك؟ وكم استمرت صداقتكما؟ وكيف استطعتما أن تكونا صديقتين
لا زميلتين؟

إن أعظم صداقة على مر التاريخ هي صداقة الرسول صلى الله عليه وسلم مع أبي بكر الصديق رضي الله عنه.

ارجعي إلى كتب السيرة واستزيدي حولها مسترشدة بها في صداقتك.



الإنسان اجتماعي بطبعه يحتاج إلى مَنْ يشاركه فرحه وهمه، فلا تترددي في أن تكون لك صديقة، صدوقه، تتراحين لها، وتستعينين بها بعد الله عند الحاجة، ولا بأس أن تُفضي إليها بما يضايقك، لكن تذكري أن لك ولأسرتك خصوصية ينبغي عليك الاحتفاظ بها فهي ملك لكم لا لغيركم.



حقوق الصديقة :

- ١ المعاونة والمساعدة عند الحاجة.
- ٢ توجيه النصيحة والرأي.
- ٣ المشاركة عند الفرح والحزن.
- ٤ العيادة عند المرض.
- ٥ كتمان السرّ والمحافظة على الخصوصيات.
- ٦ التهنية بالمناسبات السعيدة.
- ٧ تقديم الهدية البسيطة في المناسبات والمواسم إن أمكن.



معايير اختيار الصديقة :

- ١ التمسك بالدين والقيم.
- ٢ تقارب السن.
- ٣ تقارب الأفكار والاهتمامات.
- ٤ التعاون حسب القدرة.
- ٥ الوضوح والصراحة في التعامل.
- ٦ احترام خصوصيات الآخرين ومشاعرهم.
- ٧ محبة الآخرين وإيثارهم.
- ٨ الأسلوب المهذب في التعامل والحديث.
- ٩ التواضع والابتعاد عن الكبر.



إن من أوثق عُرى المحبة، المحبة في الله، فلتكن علاقتك مع صديقتك على هذا الأساس.



من الصديقة في رأيك؟

من هي على خلق ودين.

استناسك برأي والدتك مهم في اختيار صديقاتك.



المحافظة على الصداقة:

- 1 للمحافظة على استمرار الصداقة أتبّعي ما يأتي:
- 2 قيامها على أساس المحبة في الله وحب الخير والتفاهم.
- 3 المحافظة على أساسيات شخصيتك مع الاستفادة من الإيجابيات في شخصية صديقاتك.
- 4 الاعتراف بالخطأ، والرجوع عنه، والاعتذار بلباقة.
- 5 الابتعاد عن المناقشات الحادة التي قد تُثير الغضب والخصام.
- 6 المجاملة، والمحافظة على مشاعر الصديقات.
- 7 الاستعانة بأراء الصديقات، وتبادل المشاورات معهنّ دون المساس بخصوصياتهنّ.
- 8 الابتعاد عن التفاخر، والمبالغة في الوصف والحديث.
- 9 الابتعاد عن نسبة أفكار غيرك إليك.



نشاط (ب):



عساكم من عودة
فطر مبارك



نشاط (أ):

زميلتي العزيزة/
تحية تقدير واعتزاز بزمالتك طوال فترة
الدراسة لقد كنت خير عون لي،
شكراً لك.

المخلصة:





www.ien.edu.sa

تنظيم الوقت



المفاهيم الرئيسة:
- الوقت.
- وقت الفراغ.



جربي أن تقضي أياماً دون أن تنظمي وقتك فيها. ماذا سيحدث؟ وبماذا ستشعرين؟

الوقت:



عُرِفَ الوقت بأنه: (مقدار من الزمان قُدِّرَ لأمر ما، سواء كان قصيراً أو طويلاً^(١)).

أهمية الوقت:

لوقت أهمية كبرى، فهو هبة من الله جل وعلا، عظمه حين أقسم به في كتابه الكريم في قوله تعالى: ﴿وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ﴾ [العصر: ١-٢].

عن عبد الله بن عباس رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «اغتنم خمسا قبل خمس: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك» [صحيح الترغيب: ٣٣٥].



٣ - ذهابه
وعدم
عودته.

٢ - سرعة
انقضائه.

١ - ارتفاع
قيمته.

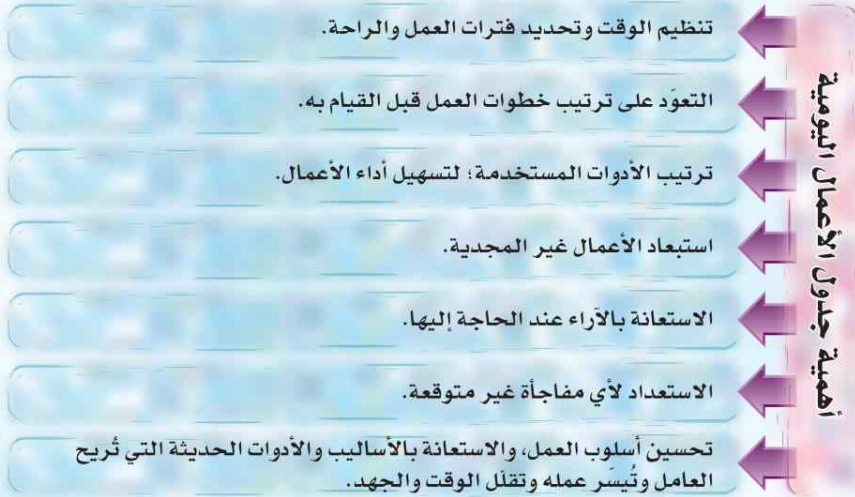


خصائص
الوقت:

(١) المعجم الوسيط، د/ إبراهيم أنيس وآخرون. الجزء الثاني - الطبعة الثانية، دار إحياء التراث العربي ص (١٠٤٨).



بعد دراستنا لخصائص الوقت أصبح لزاماً علينا تنسيق جدول لأعمالنا اليومية، لما له من أهمية في استثمار الوقت.



تذكير

أن تنظيم جدول الأعمال خطوة إيجابية نحو حياة منظمة مستقرة حافلة بالإنجازات بإذن الله.



قارني بين

المال

الوقت

ينقص ويزيد. إذا أحسن المرء إليه صار نعمة وإذا أساء إليه صار نقمة. - الجميع يسعى إليه.

لا يمكن بيعه أو شراؤه. العمل والعبادة صار نعمة، أما إذا أهدره في الموبقات صار نقمة.

- ذو قيمة عالية. الإستفادة منه تعود بالنفع على الإنسان.

- يذهب ولا يعود.



بعد دراستك لأهمية الوقت خططي لبرنامجك اليومي مراعية أولوية الأعمال لديك:

المهام اليومية المنضدة	الوقت
الإستيقاظ وصلاة الفجر ثم قراءة القرآن الكريم.	
استذكار بعض الدروس ثم الإستعداد للمدرسة (في الأجازة أساعد والدتي في تحضير الإفطار).	
أنصت إلى معلماتي في الفترة الدراسية الأولى (في الأجازة أساعد والدتي في تنظيف البيت وتحضير الطعام).	
أنصت إلى معلماتي في الفترة الدراسية الثانية (في الأجازة أساعد والدتي وألعب مع أخواتي ومساعدتهن إن احتاجوا إليّ وتجهيز مائدة الطعام).	
نذهب إلى الراحة في فترة القيلولة.	
أداء واجباتي المدرسية (مشاهدة التلفاز والجلوس مع أفراد أسرتي في الأجازة).	
الجلوس مع أفراد أسرتي.	
النوم	

من أسباب إضاعة الوقت تأجيل القيام بالأعمال، والمجاملة على حساب الوقت، والقيام بالأعمال غير المفيدة: مثل الاتصالات الهاتفية الطويلة وقضاء أوقات طويلة على التلفاز.



تذكرك

أنك بتنظيمك ليومك ستجدين الوقت الكافي لممارسة هوايتك المفضلة.



ما وقت الفراغ؟



هو الوقت الذي يتحرّر فيه الفرد من مسؤوليات العمل وضروريات الحياة اليومية، فتكون له حرية قضاؤه كما يريد ويرغب في حدود دينه السّمح العظيم. وفيه يتعرّف الشخص على قدراته وميوله، ويخلو بنفسه ويُعبّر عمّا بداخله من خلال الأنشطة المتنوّعة التي يمارسها، والتي تُتيح له فرصة التعلّم والتربية.

تذكرى

أن النشاط وسيلة لتنمية الفرد عقلياً وجسدياً واجتماعياً ونفسياً، والشخص الفعّال هو الذي يحصل على النتائج المطلوبة في الوقت المتاح له.



القراءة المفيدة

الاطلاع على المفيد من
الفضائيات والإنترنت

طرق شغل

الكتابة المعبرة

أوقات الفراغ

مشاهدة البرامج الدينية

ممارسة الأنشطة

حضور الندوات
والمحاضرات الهادفة

الهوايات المختلفة

التطوع بأعمال
خيرية ومجتمعية

إنجاز بعض
الأعمال المنزلية

الالتحاق بالدورات
المفيدة وأندية الحي



بالتعاون مع زميلاتك وضحى كيف تستفيدين من أوقات الفراغ خلال اليوم الدراسي.

ممارسة الهوايات الجماعية كالرسم والقراءة، حضور الندوات

والمحاضرات الهادفة، مساعدة أمي في ترتيب المنزل.



الفضائيات والإنترنت:



من أكثر ما يضيع الوقت الفضائيات والإنترنت وقد انتشرت انتشاراً كبيراً، فدخلت المنازل وكثُر مستخدميها، وقد اختلف حولها الناس، ما بين مؤيد ومعارض؛ وذلك لتعدد إيجابياتها وسلبياتها.

إيجابيات الفضائيات والإنترنت



الفضائيات والإنترنت نعمة من نعم الله على خلقه ، فيجب أن نحسن استثمارها بما ينفع البشرية، وأن نحذر من سلبياتها التي قد نتعرض لها إن أخطأنا في استخدامها.



ما سلبيات الفضائيات والانترنت من وجهة نظرك؟

١- عرض مسلسلات وأفلام غير هادفة تسيء للأخلاق.

٢- انشغال الفرد عن الصلاة والعبادات.

٣- يضعف الترابط الأسري؛ لانشغال الأبناء بهذه التقنية.

٤- إضاعة الوقت.

٥- شرود الذهن وإشغاله عن الصلاة.

٦- يتدنى مستوى الطلاب التعليمي؛ لأنه يشغل عن التحصيل والمذاكرة.



من خلال إيجابيات الفضائيات وسلبياتها السابقة، توصلي إلى حقيقة أحدثتها هذه التقنية في المجتمع.

الفضائيات والانترنت جعلت المجتمع عبارة عن قرية صغيرة حيث زادت نسبة المعرفة بشكل كبير.

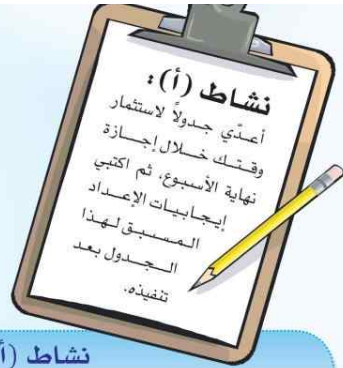


نشاط (ب):

• موقع حواء.

• موقع مجلة البيت.

• موقع سيدتي.



نشاط (أ):

الخميس: الذهاب في رحلة للتنزه مع

أفراد أسرتي والتسوق.

الجمعة: الذهاب مع أفراد أسرتي للقاء

العائلي.

فائدة هذا الإعداد: أنه يساعد الفرد على

الالتزام بمواعيده ومعرفة أهميتها.





التطبيقات



١: أكمل الفراغات الآتية:

- ١ وقت الفراغ : هو الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من مسؤوليات العمل وضروريات الحياة اليومية.
- ٢ من أهم حقوق الوالدين : سرعة الإستجابة لأوامرهما ، عدم التأفف منهما وإكرامهما
- ٣ من حقوق الجار : احترامه ، تقديره ، مشاركته الأفراح والأحزان.
- ٤ من خصائص الوقت : ارتفاع قيمته ، سرعة انقضائه وعدم عودته.

٢: أمامك مجموعة من الصور تشير إلى بعض الأعمال اليومية التي تؤدّيها، أعيد ترتيبها محدّدة الوقت الزمني لكل عمل:



الواحدة والنصف ظهراً



الخامسة صباحاً



الخامس والنصف صباحاً



٦ مساءً



٦



٤



٧



٢



الثالثة عصراً



السابعة صباحاً



الخامسة مساءً



الخامسة والتثلث صباحاً



٥ : كيف يمكنك التصرف في المواقف الآتية :

أ- عندما تستخدم أختك الصغرى أحد أغراضك الشخصية دون استئذان.

أنبهها إلي التصرف الصحيح، وأن لا تكرر ذلك مرة أخرى.

ب- إذا علمت أن زميلة لك جلست أمام التلفاز، وأخذت تتنقل بين قنواته الفضائية المختلفة، فشهدت في إحداها ما يناهق قيم ديننا الحنيف.

أنصحها بأن ذلك "خطأ شريعياً" وليس من تعاليم ديننا الحنيف.

ج- إذا أخطأت إحدى صديقاتك في حقك ورفعت صوتها عليك.

لا أرد عليها وأتركها إلي أن تهدأ ثم أعاتبها بهدوء على تصرفها الخاطئ.

٦ : علي ما يأتي :

أ- تدوين جدول الأعمال اليومية.

لمعرفة أوقات الفراغ وكيفية استغلالها.

ب- الحرص على اختيار الصديقة الصالحة.

لأن الصديقة مرآة لصديقتها.

ج- الابتعاد عن نسبة أفكار الآخرين إلى نفسك.

لأن هذا يعتبر سرقة لأفكار الغير.

د- الحرص على الظهور أمام الإخوة الصغار كقدوة لهم.

لأنني بذلك أساعدهم على الاقتداء بتصرفات وسلوكيات صانبة تساعدني وتساعدهم في حياتهم.



أمورٌ لا تُعجبني	أمورٌ تُعجبني
١- عدم مراعاة مشاعر الآخرين.	١- مراعاة شعور الآخرين.
٢- الذم في الكلام بالسوء أمام أصدقائي.	٢- كتمان أسراري.
٣- تضليلي في بعض الحقائق.	٣- الصدق والوضوح في التعامل.
٤- الكذب والغموض في التعامل.	٤- التوجه بالنصح لي حينما يستدعي ذلك.



شؤون منزلية



الإدارة المنزلية والمساهمة
في أعمال المنزل



ترتيب الموائد



طيات المناديل



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تُعرّف مفهوم الإدارة المنزلية.
- ٢ تُميّز بين مصادر الدخل المختلفة.
- ٣ تقترح بعض الأعمال التي تساهم فيها داخل المنزل.
- ٤ تُناقش أساسيات إعداد المائدة.
- ٥ تبتكر بعض المجمات للمائدة.
- ٦ تستنتج آداب الأكل.
- ٧ تنفذ طيات مختلفة للمناديل.





الإدارة المنزلية والمساهمة في أعمال المنزل

المفاهيم الرئيسية:
- الإدارة المنزلية.
- مديرة المنزل الناجحة.
- مصادر الدخل.

الإدارة المنزلية:

إدارة شؤون الأسرة والاستفادة مما لديها من إمكانيات لتحقيق أهدافها.

خطوات إدارة المنزل:



التقييم



التنظيم



تحديد الأهداف



التنفيذ والمراقبة

التحسين والتعديل



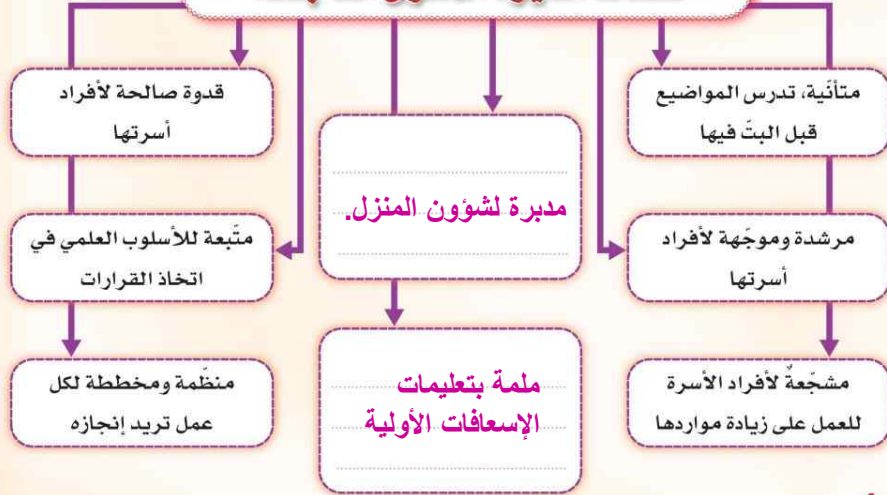
التخطيط



إن تقويمك لأي عمل أثناء إنجازه يؤدي إلى إعادة عمله بطريقة أفضل من السابق.



صفات مديرة المنزل الناجحة



تذكركم

إن تحليكَ بكل ما ذُكر من صفات يدلُّ على اتصافك بأخلاق ربّة المنزل المسلمة، التي تكون قدوةً صالحةً لأفراد أسرتها.



المسؤوليات المُلقاة على عاتق الأسرة:

الأسرة هي الحوض الأول الذي يستقبل الطفل رضيعاً فيتربى ثم يكتسب القيم والمبادئ وينمو ويتطور بديناً وعقلياً ونفسياً؛ ليصبح عضواً صالحاً فاعلاً في المجتمع، كما روى أبو هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول صلى الله عليه وسلم: «ما من مولود إلا يُولدُ على الفطرة، فأبواه يهودانه، أو ينصرانه، أو يمجسانه؛ كما تنتج البهيمة بهيمة جمعاء، هل تحسون فيها من جدعاء؟» [أخرجه البخاري: ٤٧٥].



وعلى ذلك فإن على الأسرة مسؤوليات هامة تتلخص في الآتي:

- المسؤوليات**
- أداء الحقوق الواجبة في محيط الأسرة من زوج وأولاد وفق المنهج النبوي.
 - تهيئة أفراد الأسرة ليكونوا أعضاء واعين ومُبدعين يؤثرون بصورة فعّالة في تقدّم المجتمع.
 - تقدير موارد الأسرة واستثمارها لتحقيق الأهداف بأعلى كفاءة ممكنة.
 - تدريب أفراد الأسرة على ممارسة العمل اليدوي وتشجيعهم على ذلك.
 - تحقيق مطالب كل فرد من أفراد الأسرة وفق إمكانياتها المتاحة.
 - الاقتصاد في استخدام الموارد الأسرية.
 - تبسيط الأعمال المنزلية.
 - تهيئة المسكن ليكون مكاناً آمناً يعيش فيه الأفراد بهدوء وسعادة.



من مسؤوليات الأسرة الاقتصاد في استخدام الموارد الأسرية تحقيقاً لرؤية المملكة ٢٠٣٠، دوني أمثلة توضح ذلك.

- الاقتصاد في استخدام الماء والكهرباء - غلق الكهرباء والمصابيح بعد انتهاء الحاجة إليها.
- المحافظة على استعمال المواد الاستهلاكية كالسكر والطعام.

الأعمال التي تساهم فيها الفتاة داخل المنزل

مذاكرة دروسها وترتيب غرفتها.	في رأيك ما هذه الأعمال؟	أعمال أساسية يجب عليها تأديتها
ترتيب المنزل، ترتيب غرفة المعيشة.	هاتي أمثلة على بعض تلك الأعمال.	أعمال عليها المساهمة في تأديتها
ترتيب المنزل.	ما الأعمال التي تفضلين القيام بها داخل المنزل؟	أعمال تُفضّل القيام بها
القراءة، الرسم.	ما الهواية التي تمارسينها في المنزل؟	أعمال تُعدُّ من هواياتها
توفير المصروف، صنع حلي وبيعه.	هل لديك اقتراحات يمكن تنفيذها لرفع دخل الأسرة؟	أعمال تنجزها للمساهمة في رفع دخل الأسرة



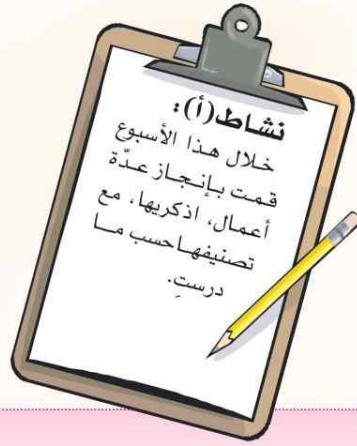
كيف تكيفين نفسك مع قدرات أسرتك المادية؟

الإقتصاد فيما أطلبه ، توفير جزء من المصروف المحافظة على كتبي



نشاط (ب):

- الهدف: مراجعة ما سبق استذكاره.
- التخطيط: وضع خطة ورقية مدون فيها
- مواعيت المراجعة.
- التنظيم: تنظيم وقتي واتباع الجدول.
- التنفيذ: دقة تنفيذ ما جاء في الجدول.
- التقويم: حل أسئلة على ما تم مذاكرته
- للتأكيد على مراجعتي.



نشاط (أ):

- مساعدة والدتي في إعداد وتجهيز
- ما نحتاجه لرحلة البر.
- استذكار دروسي.
- رسم لوحة.





www.iien.edu.sa



ترتيب الموائد

المفاهيم الرئيسة:

- أدوات الطعام.
- ترتيب الموائد.



والدةُ (صفاء) أخبرت ابنتها أنها دعت مجموعة من قريباتها لتناول طعام العشاء، وطلبت منها مساعدتها في الإعداد لهذه الدعوة.



ما الأشياء التي تحتاجها (صفاء) لإعداد مائدة الطعام لهذه المناسبة من وجهة نظرك ؟

إعداد مائدة الطعام

أولاً : المفروش:



شكل (١)

قد تُغطى المائدة بمفرش كبير أو مفارش صغيرة تصنع من عدة أقمشة، مثل: الكتان، والقطن، والدانتيل...، وغالباً تكون من اللون الأبيض أو الألوان الفاتحة، على أن تتناسب ألوانها مع ألوان الصحون، وإذا كان المفروش كبيراً فيستحسن أن يتدلى من جميع جهات المنضدة بالتساوي.

أما المفارش الصغيرة فتوضع أمام مكان الجالس وهي تعطي جمالاً للطاولة خاصة إذا كانت الطاولة من الزجاج أو الخشب المشغول.



ثانياً : الصحن :

(أ) صحن الغُرفِ الرئيسية :



شكل (٢)

هي الصحن التي تحوي الأصناف الرئيسية وتُوضع في منتصف المائدة ، شكل (٢).
كما تُوضع أدوات الغُرفِ اللازمة بجوار كلِّ صحن، فإذا كانت المعلقة هي المستعملة وضعت إلى يمين الصحن، وإذا كان المستعمل سكيناً وملقِطاً وُضع الملقِط إلى يسار الصحن والسكين إلى يمينه، أما صحن الخبز وصحن الغُرفِ الأخرى فتُوزَع في جميع أنحاء المائدة بنظام، بحيث يبدو التوزيع متزنًا دون ازدحام في أيِّ مكان منها.

(ب) صحن تناول الطعام :



شكل (٣)

◆ يُوضع صحن الأكل بين الشوكة والسكين أمام الجالس.
◆ يُوضع الصحن المسطح أولاً، ثم فوقه صحن الحساء مع مراعاة عدم وضع أكثر من ثلاثة صحن أمام كلِّ فردٍ مهما كانت الأصناف، شكل (٣).
◆ يُوضع صحن الخبز والزبد على يسار الجالس أعلى طرف الشوكة، وقد يُستعمل الصحن نفسه للسلطة.

ثالثاً : الأكواب :



شكل (٤)

◆ تُوضع الأكواب عادة على يمين الجالسين أعلى حافة السكين بقليل أو إلى اليمين قليلاً، شكل (٤).
◆ يُفضل ألا يزيد عدد الأكواب عن ثلاث أمام كلِّ شخص، وهي في العادة، كوب الماء وكوب الحليب أو العصير في وجبة الإفطار.



رابعاً : الفضيّات :



شكل (هـ)

◆ تُطلق كلمة الفضيّات على القطع المعدنية التي تستعمل في تقديم وتناول الطعام، كالملاعق والشوك والسكاكين مع الابتعاد عن الأواني المصنوعة أو المطلية بالذهب والفضة، لما روي عن حذيفة بن اليمان رضي الله عنه قال: سمعتُ النبي صلى الله عليه وآله يقول: «لا تلبسوا الحريرَ ولا

الديباجَ، ولا تشربوا في آنية الذهب والفضة، ولا تأكلوا في صحافها، فإنها لهم في الدنيا ولنا في الآخرة» [أخرجه البخاري: ٥٤٢٦].

◆ تُرتب القطع حسب أولوية استعمالها من اليمين إلى اليسار، ومن اليسار إلى اليمين في اتجاه الصحن.

◆ تُوضع القطع متقاربة، ولكن غير متلاصقة وتكون أطراف الفضة كلُّها على خط مستقيم واحد موازٍ لطرف المائدة، شكل (هـ).

أما في حالة عدم استخدام السكين فتُوضع الشوكة مكانها يمين الطبق، شكل (٧).



شكل (٧)

عند استخدام السكين تُوضع الشوكة يسار الطبق، شكل (٦).



شكل (٦)



يمكن وضع بعض اللمسات الإبداعية والفنية للمائدة لتزيدها رونقاً
وجمّالاً، ومنها:



شكل (٨)

- ١ أدوات المائدة المنسّقة، مثل: إضافة الأطباق المزخرفة أو الملوّنة بشكل جذاب، وكذلك السكاكين والملاعق والشوك ذات الأطراف المزخرفة والملوّنة.
- ٢ الزهور بألوانها وأشكالها وطرق تنسيقها المختلفة.
- ٣ الإضاءة الهادئة (الخافتة) خاصة في وجبة العشاء حيث تعطي شعوراً بالراحة والهدوء.
- ٤ مناديل السفرة القماشية مع مراعاة طيّها بطرق مبتكرة وجذّابة، شكل (٨).

الفاكهة من نعم الله المفيدة صحياً، وتتميّز بجمالها الطبيعي وتعدُّ ألوانها،
ووضعها على المائدة بتنسيق جذاب يزيدُها جمالاً.



ما المجمات التي يمكن الاستفادة منها لتجميل المائدة بالإضافة إلى ماسبق؟

مزهرة صغيرة من الورود توضع في منتصف الطاولة.



في هذه الصورة أخطاء وقعت
فيها ربة المنزل عند ترتيب
مائدة الطعام، استخرجيها:
• وضعت الكأس داخل الأطباق.
• وضعت الملعقة والسكين في اليسار.
• يجب أن تكون الملعقة على يمين السكين
وكلاهما في الطرف الأيمن من الأطباق
وليس الأيسر.



طرق تقديم الطعام

تتنوع طرق تقديم الطعام تبعاً للمناسبات والظروف المختلفة، مثل :

أولاً : طريقة البوفيه :



شكل (٩)

وهي من أكثر الطرق استعمالاً عند وجود عدد كبير من الزوار، حيث يُعْرَف الطعام في صحن كبيرة، ويُوضَع على مائدة جانبية، ويُرصّ حسب أولوية تقديم الأصناف، شكل (٩)، حيث يقوم الفرد بخدمة نفسه فيغرف ما يحلو له من الأصناف، وعادة تُوضَع أطباق الفاكهة والحلوى على مائدة صغيرة جانبية أو في نهاية الطاولة الرئيسية.

ثانياً : الطريقة العائلية :



شكل (١٠)

وفيها تُعْرَف الصحن كاملة محتوية على كل أصناف الطعام، ثم تُوضَع وسط المائدة مباشرة، ويُوضَع أمام كل فرد أدوات المائدة الخاصة به، بحيث تقوم ربّة المنزل بالغرْف لأفراد العائلة، أو يقوم كل فرد بالغرْف لنفسه، شكل (١٠).

ثالثاً : طريقة الصينية :



شكل (١١)

استحدثت هذه الطريقة بانتشار التلفزيون، وأحياناً يطلق عليها الطريقة التلفزيونية، تُستعمل فيها الصواني المقسمة لغرف الأصناف من المطبخ مباشرة حيث يوضع كل صنف في قسم من أقسام الصينية، وتُحْمَل الصينية إلى حيث يجلس الشخص، وتُستعمل المناضد الصغيرة المتفرقة لوضع الصواني؛ شكل (١١) وقد توضع على الأرجل (الحجر)، أو تُعْرَف الأصناف في أطباق مستقلة تُحْمَل على صينية لكل فرد.. تُستعمل طريقة الصينية كذلك في حالة تناول الطعام في السرير في حالة المرض مثلاً، وكذلك في الرحلات والمعسكرات.

يمكن تطبيق ما سبق من قواعد إعداد مائدة الطعام وتجميلها، وطرق تقديم الأصناف عند استخدام السفرة الأرضية التي تنتشر عادة في مجتمعنا السعودي.



آداب تناول الطعام

هل تعلمين يا بنيتي أن هناك آداباً عامةً لتناول الطعام يجب علينا مراعاتها؟ وأهم هذه الآداب:

عن عمر بن أبي سلمة قال: قال لي رسول الله: (سم الله، وكل بيمينك، وكل مما يليك) متفق عليه.

١ البدء بالبسملة والاكل باليمين. هل تحفظين دليلاً على ذلك؟

٢ الجلوس بطريقة صحيحة .

٣ عدم إحداث ضجة أثناء الجلوس حول المائدة .

٤ عدم الانتكاء أثناء تناول الطعام، قال وهب بن عبد الله السوائي رضي الله عنه: قال رسول الله ﷺ: «بني لا أكل متكئاً.» [أخرجه البخاري: ٥٣٩٨].

٥ نقل الطعام إلى الفم، وعدم تقريب الفم إلى الطبق.

٦ عدم إحداث صوت مرتفع أثناء تقطيع الطعام، أو الغرف، أو الأكل.



٧ عدم الإشارة بإحدى القطع الفضية أثناء الحديث على المائدة.

٨ عدم استعمال الأدوات الخاصة من شوكة وملعقة للغرف من الأطباق الكبيرة، واستعمال أدوات الغرف الخاصة بكل صنف.

٩ عدم ترك الشوك، أو الملاعق، أو السكاكين على المفرش، بل تكون على الطبق.

١٠ عدم ترك بقايا في الطبق، ويجب أن يغرف الفرد قدر حاجته من الطعام.

هل لديك يا بنيتي آداباً أخرى للطعام؟

١١ عدم الحديث بكثرة وترك الطعام.

١٢ الجلوس بطريقة خاطئة.

ما أجمل حرصك على الاجتماع بأسرتك في الوجبات اليومية.



بنيتي: اقترحي طرقاً للاستفادة من بقايا الطعام؟

حفظها في المبرد، وإعطاء المستغنى عنه من الطعام للفقراء والمحتاجين.

نشاط (ب):



نشاط (أ):

عن عمر بن أبي سلمة قال: قال رسول الله: (سم الله، وكل بيمينك، وكل مما يليك) متفق عليه.



www.ien.edu.sa



مناديل المائدة



المفاهيم الرئيسة:

- طيات المناديل.
- حلقات المناديل.

تُصنع مناديل المائدة من الأقمشة أو الورق بألوان متعددة وأحجام مختلفة وتصميمات مبتكرة، وتُعد من مكملات مائدة الطعام بحيث توضع فوقها بطرق جذابة فتضفي عليها جمالاً وزينة.

العناية بمناديل المائدة :

تُنظف مناديل المائدة، وتُغسل ثم تُكوى جيداً؛ حتى تحافظ على شكلها، وقد تُنشئ عند الحاجة، ثم تُختار الطية المناسبة لترتيب وتجميل المائدة، ومن هذه الطيات:

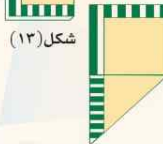


السهم

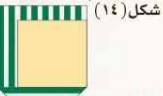
شكل (١٢)



شكل (١٣)



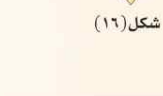
شكل (١٤)



شكل (١٥)



شكل (١٦)



١ تظهر طية السهم كما في شكل (١٢) ، وفيها يُطوى المنديل من المنتصف على شكل مستطيل، ويجب أن يكون الجانب المفتوح إلى الجهة اليسار، شكل (١٣).

٢ تطوى الحافة السفلية اليمنى حتى وسط الجانب الأيسر، شكل (١٤).

٣ تطوى الجهة السفلية اليسرى حتى الجهة العلوية اليمنى من المثلث، شكل (١٥).

٤ يطوى الجانبان الأيسر والأيمن من السهم إلى الوراء، شكل (١٦).



التاج



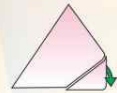
شكل (١٧)



شكل (١٨)



شكل (١٩)



شكل (٢٠)



شكل (٢١)



شكل (٢٢)

١ يُبسط المنديل ويُطوى بالطول من المنتصف، ثم يُطوى مرة ثانية من النصف حتى نحصل على مربع، شكل (١٨).

٢ تُوضع الجهة المفتوحة من المربع إلى أعلى، ثم تُطوى الحافة السفلية المغلقة فوق الحافة العلوية المفتوحة حتى يتكوّن مثلث رأسه إلى أعلى، شكل (١٩).

٣ يُضغط المنديل المثلث جيداً، ثم تُمسك زاوية المثلث اليسرى باليد اليسرى والزاوية اليمنى باليد اليمنى، وتُلَفّ الزاويتان في نفس اللحظة إلى الداخل باتجاه وسط المثلث، شكل (٢٠).

٤ يُدخل طرفا المثلث أحدهما في الآخر، ويُضغطان جيداً، وتوضع الجوانب المفتوحة للمنديل إلى الخارج، مع بقاء الجانبين المفتوحين منها ثابتين إلى أعلى، شكل (٢١).

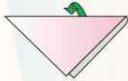
٥ تُطوى الزاوية الأخرى على مهل إلى أسفل كما في شكل (٢٢)، وبذلك يتكوّن لدينا شكل التاج المعروف، شكل (١٧).





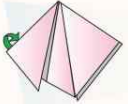
شكل (٢٣)

زهرة السوسن



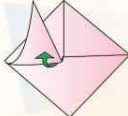
شكل (٢٤)

١ يبسط المنديل حتى نحصل على مربع، ثم يُطوى المنديل المربع على شكل مثلث مع جعل رأس المثلث إلى أسفل، شكل (٢٤).



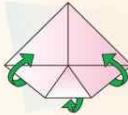
شكل (٢٥)

٢ تُطوى الحافة العليا اليسرى للمنديل حتى وسط الحافة السفلى بشكل عمودي، ثم تطوى الحافة العليا اليمنى بالطريقة نفسها، بحيث نحصل على مربع، شكل (٢٥).



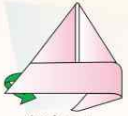
شكل (٢٦)

٣ تُطوى الحافتان المفتوحتان اللتان في أسفل المنديل على طول خط الوسط للمنديل فوق الحافة العليا، شكل (٢٦).



شكل (٢٧)

٤ يُطوى رأس المثلث السفلي مع جعله يلامس خط الوسط الأفقي للمنديل، ثم يُطوى مرتين مع جعله فوق خط الوسط، يُضغط المثلث بحيث يُصبح أيضاً مثلثاً مطوياً، شكل (٢٧).



شكل (٢٨)

٥ يُمسك طرفا المثلث الأيمن والأيسر ويدخل بعضهما ببعض من الخلف، شكل (٢٨)، ثم يُطوى رأس المثلث الأمامي إلى الأسفل ويدخل في الحافة، شكل (٢٩).



شكل (٢٩)

٦ بعد ذلك تكتمل طيَّة منديل زهرة السوسن، شكل (٢٣).





شكل (٢٠)

الوردة المتفتحة



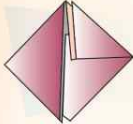
شكل (٣١)

١ تُوضع جهة المندبل اليسرى إلى أعلى، ثم يُطوى بشكل مثلث، وينبغي أن يكون رأس المندبل المفتوح إلى أسفل، شكل (٣١).



شكل (٣٢)

٢ تُطوى الجهتان اليسرى واليمنى من المثلث إلى أسفل باتجاه الرأس السفلي، شكل (٣٢).



شكل (٣٣)

٣ تُطوى الجهتان المطويتان من الرأس السفلي إلى جهة الرأس العلوي، شكل (٣٣).



شكل (٣٤)

٤ يُرفع المثلث السفلي الذي نحصل عليه إلى أعلى، ثم يُطوى رأسه إلى أسفل ويُكبس تماماً بشكل نحصل فيه على مثلث علوي وآخر سفلي، شكل (٣٤).



شكل (٣٥)

٥ تُطوى الحافتان اليسرى واليمنى إلى الورااء بشكل تلتقي فيه حافتاهما، شكل (٣٥).



شكل (٣٦)

٦ يُسحب رأساً المثلث المفتوحان معاً للحصول على شكل وردة متفتحة، ثم يُزين وسط الوردة المتفتحة بالخيط الصوفي، ثم يوضع المندبل "الوردة" في كأس التقديم لتثبيته، كما في الشكل (٣٠) و(٣٦).



حلقات المناديل

يمكنك القيام بعمل بعض الحلقات المبتكرة التي تضيفي إلى المنديل شكلاً جذاباً، بخامات بسيطة متوفرة لديك في المنزل.



شكل (٣٧)

الطريقة الأولى:

- ١ تستعمل قطعة مطاطية ملونة، وتُقَصّ على شكل دائرة قطرها (١٠) سم، ثم تُقَصّ الدائرة على شكل حلزوني، شكل (٣٧).
- ٢ يُطوى المنديل بشكل قمع، ثم تمرّر الحلقة المطاطية الحلزونية في رأسه، شكل (٣٨).



شكل (٣٨)



شكل (٣٩)

الطريقة الثانية:

- ١ يُستخدم ورق مقوى ذو تعرّجات كما في الشكل (٣٩)، ودوائر ورقية قطرها (٤) سم، حيث يلف الورق ذو التعرّجات على الدوائر الورقية ويصبح على شكل حلقة أسطوانية.
- ٢ يُلف ورق الألمنيوم على الحلقة أو الشكل الأسطواني الناتج.
- ٣ تُدخل المناديل في الحلقات الدائرية الملفوفة بالألمنيوم، فنحصل على شكل فراشة، شكل (٤٠).



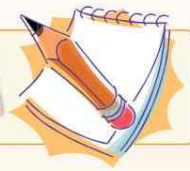
شكل (٤٠)





www.ien.edu.sa

التطبيقات



١ : أ- ما مفهوم الإدارة المنزلية؟

إدارة شؤون الأسرة والاستفادة مما لديها من إمكانيات لتحقيق أهدافها.
ب- أكمل الفراغات الآتية:

- ١- من أهم مسؤوليات الأسرة: تهيئة أفراد الأسرة ، أداء الحقوق الواجبة في محيط الأسرة.
- ٢- من صفات مديرة المنزل الناجحة: قدرة ، مرشدة وموجهة لأسرتها
- ٣- من مصادر دخل الأسرة: عمل الأم ، عمل الأب
- ٤- من مجملات المائدة: الإضاءة الخافتة ، الزهور والورود

٢ : قررت أسرته السفر إلى إحدى مدن المملكة الجميلة، على ضوء خطوات الإدارة المنزلية التي تعلمتها قومي بالتخطيط لإنجاح هذه الرحلة:

- الهدف: السفر إلى إحدى مدن المملكة.
- التخطيط: تحديد الأولويات ووقت الرحلة وما سوف تستغرقه من مدة، واختيار
- أنسب وقت يتفق عليه جميع أفراد الأسرة ومكان الإقامة.
- التنظيم: كل فرد يقوم بتنظيم ما يحتاج إليه أثناء الرحلة.
- التنفيذ: قطع تذاكر الرحلة وحجز مكان الإقامة.
- التقويم: مراجعة ما تم تجهيزه والتأكد من استيفاء كل الإحتياجات.



٥٤



فيما سبق من مربعات الحروف، ابحثي عن الكلمات التي ترشدك إليها المعلوماتُ
الآتية، ثم دونيها أفقياً واجمعي بعد ذلك حروف المربعات العمودية الملونة بلون
مخالف مكونة الكلمة المطلوبة، وهي إحدى طرق تقديم الطعام:

- ١ توضع بجانبه الأدوات اللازمة للغرف من ملعقة أو ملقط. **صحن الغرف**
- ٢ يوضع بين الشوكة والسكين أمام الجالسين. **صحن الأكل**
- ٣ يُراعى عدم مسحها بفضول ذات شعيرات؛ حتى لا تترك أثراً عليها. **الأكواب**
- ٤ تُعطي الطاولة لمسة إبداعية، ولها تنسيقات وألوان مختلفة. **الزهور**
- ٥ يُصنع من عدة أنواع من الأقمشة وتُغطى به المائدة. **المفرش**
- ٦ توضع حسب أولوية استعمالها من اليمين إلى اليسار. **الفضيات**
- ٧ توضع بداخله الفضيات وهو شكل من أشكال طيات مناديل المائدة. **السهم**

الكلمة المطلوبة:البوفيه.....



٤ دعت أختك زميلاتك لحفلة، فأعدت مائدة صغيرة، طلبت رأيك فيها، فاكتشفت بعض الأخطاء، حاولي مساعدتها في إعادة ترتيب المائدة إعداداً سليماً:

١ قامت بتغطية المائدة بمفرش كبير من قماش الدانتيل الوردي المتدلي من جميع الجوانب بالتساوي، ثم وضعت أمام كل مقعد مفرشاً صغيراً من الدانتيل الأبيض، وفوق كل مفرش قطعاً فضية لامعة متالصة بعضها ببعض.

- أ- المفرش الكبير من قماش الدانتيل لا يوضع فوقه مفرش صغيرة.
ب- يجب عدم لصق القطع الفضية بعضها ببعض.

٢ وضعت أمام كل مقعد صحن العُرف الملون بألوان زاهية، يعلوه طبق أصفر منه بألوان أخرى مختلفة عن صحن العُرف، وأمام كل طبق كوبان أحدهما للماء والآخر للعصير.

- أ- لا توضع صحون ملونة ثم تعلوها أطباق بألوان أخرى.
ب-

٣ زينت المائدة بورد ملون، وشموع، وهي وسط المائدة سلّة كبيرة تحمل العديد من الفواكه المميزة بجمالها الطبيعي.

- أ- يكتفي بمجمل واحد أو اثنين ولا داعي لكثرة المجملات.
ب-



الغذاء والتغذية



الحساء



السلطات



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- 1 تُعد حساءً تتوافر فيه مواصفات الحساء الجيد.
- 2 تُعدّ الخضروات بطريقة مناسبة.
- 3 تُقيم غذائياً كل صنف تُعدّه.
- 4 تبتكر طريقة تجميل جذابة للأصناف المعدّة.





www.ien.edu.sa



الحساء

المفاهيم الرئيسة:

- الحساء.
- أنواعه.
- مواصفاته.



أهمية الحساء

إنني جائع يا صفاء، وأرغب في تناول صنف ساخن، سهل الهضم، مرتفع القيمة الغذائية.



سوف أُعدُّ لك ولعائلتي حساءً دافئاً يفيدنا جميعاً خاصة في هذا الجو البارد، فأأيُّ نوعٍ من الحساء تفضل؟

المواد الداخلة في

عمل الحساء وأنواعه

أذكر أنني تعلّمت في مدرستي أن الحساء يحتاج إلى مادة بروتينية، مثل: اللحم أو الدجاج، ومادة دهنية، ومنكهات، مثل: الثوابل، بالإضافة إلى مادة تعطي الحساء القوام المناسب، مثل: الدقيق أو النشا، أو الشوفان. فهل تفضله يا أبي سميك القوام أم متوسطاً أم خفيفاً.

بحسب ما تريئه، ولا تنسي أن تضيفي إليه مادة بروتينية لتزيد قاعدته وتُحسِّن طعمه.

مواصفات

الحساء الجيد

حسناً يا والدي، لقد تعلّمت ذلك من والدي، سأعدُّ لك حساءً قوامه صحيح ونكهته ولونه مميزان كما ترغب.

كما ترين بُنيتي ولكن تجنّبي زيادة الملح والثوابل والدهن، خاصة ما يطفو على سطحه.



فتحت صفاء كتاب الطهي للبحث فيه عن طبق حساء مناسب تصنعه لوالدها، وعندما تأكدت من توافر المقادير اللازمة لإعداده، بدأت في عمله.





حساء العدس



شكل (١)

ابحثي في مصادر
التعلم عن قيمة العدس
الغذائية، ودونها.

يحتوي العدس على نسبة عالية من البروتينات
وعلى الألياف، الفولات، الفيتامين ب١
والمعادن، كما يحتوي العدس الأحمر على
نسبة ألياف أقل من العدس الأخضر (١١%
بدل عن ٣١%)، مجلة الصحة **health**
magazine اختارت العدس كواحد من
المأكولات الخمس الأكثر صحة.



الطريقة

- ١ يُنقى العدس ثم يغسل جيداً، وينقع قلب الماء.
- ٢ يُغلى الماء ثم يُوضع العدس، ويُترك حتى ينضج.
- ٣ يُسخن الزيت وتحمّر فيه.
- ٤ يُضاف العدس و الطماطم ويُترك على النار.
- ٥ تُتبّل بالملح والفلفل والتوابل حسب الرغبة.
- ٦ يُترك ليبرد قليلاً ثم يُخلط جيداً في الخلاط حسب الرغبة.
- ٧ يُقدّم في طبق الحساء الخاص ويُرش فوقه قليل من البقدونس الممزوج، شكل (١).

- كوب عدس (أصفر أو برتقالي).
- خمس أكواب ماء.
- قليل من البقدونس الممزوج.
- ثلاث حبات طماطم صغيرة مقطعة.
- بصلة مقطعة.
- ملعقة زيت.
- ملعقة معجون طماطم.
- فص ثوم مهروس.
- ملح، فلفل، توابل.



من خلال ما درست عن مواصفات الحساء الجيد، قيمي هذا الحساء.
يحتوي على نسبة عالية من البروتين والخضروات والألياف لذا يعد وجبة
غذائية متكاملة إذا ما قدم مع الخبز المحمص





حساء الكريمة بالدجاج

تذكيري

قد تضاف ملعقة من قشعة الخفق لهذا الحساء، ولكن تذكّري أنها تحتوي على سعرات حرارية مرتفعة.



شكل (٢)



- نصف دجاجة.
- كوب ونصف الكوب من الحليب السائل.
- بصلة صغيرة.
- ملح، فلفل أبيض، حب هال، فص ثوم.
- كوب ماء.
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون.
- ثلاث ملاعق دقيق.
- خبز محمص للتزيين.



علي: يُقَلَّب هذا الحساء بالملعقة الخشبية، وليست المعدنية. لأنها موصل رديء للحرارة ويقل تفاعلها مع المكونات في وجود الحرارة.



الطريقة

١ يُسَلَق نصف الدجاجة في الماء المغلي المضاف إليه البصلة والهيل والملح والفلفل وفص الثوم.

٢ تُرْفَع الدجاجة من ماء السلق، ثم يُنزع الجلد والعظم منها وتُقطع قطعاً صغيرة.

٣ يُخْلَط الدقيق مع الحليب في الخلاط الكهربائي، ثم يُوضَع في قدر على النار ويضاف إليه كوب ونصف من ماء سلق الدجاجة بعد تصفيته، ويُقَلَّب بملعقة خشبية حتى يغلي.

٤ بعد أن يغلي الخليط تُضاف إليه قطع الدجاج وملعقة من عصير الليمون.

٥ يُقدَّم الحساء في الطبق الخاص به، ويُزيّن بقطع الخبز المحمص، شكل (٢).



من خلال الصنف السابق، توصلني إلى علاقة الدقيق بالحساء.

يساعد على إضفاء سمك وثخانة للحساء.



اقترحي طرقاً لتقليل نسبة السعرات الحرارية في الحساء السابق.

تقليل نسبة ماء سلق الدجاج لما تحتويه من دهون - التقليل من كمية الدقيق - يمكن إضافة حليب منزوع الدسم ودقيق يحتوي على سعرات حرارية أقل.



حساء الخضروات مع اللحم



شكل (٣)



- حَبَّتَانِ مِنَ الْجَزْرِ مَقْطَعَتَانِ.
- حَبَّتَانِ مِنَ الْكُوسَةِ مَقْطَعَتَانِ.
- حَبَّتَانِ مِنَ الْبَطَاطَسِ مَقْطَعَتَانِ.
- رِبْعُ كِيلُو لَحْمٍ (أَوْ مَا يُعَادِلُ ثَلَاثَةَ أَرْبَاعِ كُوبِ لَحْمٍ مَقْطَعٍ مِنْ دُونَ عَظْمٍ).
- ثَلَاثَةُ أَكْوَابِ مَاءٍ مَغْلِيٍّ.
- سِتَّةُ قُرُونِ فَاصُولِيَاءٍ.
- نِصْفُ كُوبِ بَازِلَاءٍ.
- نِصْفُ كُوبِ عَصِيرِ طَمَاطَمٍ.
- بَصْلَةٌ، فَصُّ ثُومٍ.
- مِلْحَةٌ زَيْتٍ - مِلْحٌ - تَوَابِلٍ.
- قَلِيلٌ مِنَ الْبِقَدُونِسِ.



**فَكِّرِي لِمَاذَا تَوَضَعِ
الخضروات بالتدرج
وليس دفعة واحدة.**

**لأن درجة نضج
الخضروات ليست واحدة.**



الطريقة

١ يُشَوِّحُ الْبَصْلُ وَالثُومُ
مَعَ مِلْعَقَةَ الزَّيْتِ، ثُمَّ تُضَافُ
قِطْعَةُ اللَّحْمِ.

٢ تُضَافُ ثَلَاثُ أَكْوَابِ مِنَ الْمَاءِ الْمَغْلِيِّ إِلَى الْخَلِيطِ وَتَتْرَكُ عَلَى نَارٍ
هَادئةٍ مَدَّةَ عَشْرِ دَقَائِقٍ.

٣ تُضَافُ الْخَضْرَوَاتُ تَدْرِيجِيًّا، أَوَّلًا الْفَاصُولِيَاءُ وَبَعْدَهَا الْجَزْرُ، ثُمَّ
الْبَازِلَاءُ وَالْبَطَاطَسُ وَأَخِيرًا الْكُوسَةُ.

٤ يُضَافُ الْمِلْحُ وَالتَوَابِلُ، وَعَصِيرُ الطَمَاطَمِ.

٥ تَتْرَكُ الْخَضْرَوَاتُ عَلَى النَّارِ حَتَّى تَنْضَجَ، وَتُقَدَّمُ
سَاخنةً.

٦ تُزَيَّنُ بِالْبِقَدُونِسِ حَسَبِ الرَّغْبَةِ،

شكل (٣).



من مجموعة الخضروات الأتية اختاري أربعاً يجمعها حسب رأيك شيء واحد:
(بطاطس، فاصولياء، بامية، بازلاء، كوسة، ياذنجان).

الخضروات المختارة: (فاصوليا ، بسلة) ، (بامية ، كوسة)

ما الذي يجمعها: لونها أخضر، درجة نضجها، طرق الطهي



نشاط (ب):

- ربع كيلو من أزهار البروكولي مقطوع إلى قطع صغيرة.
- ٤ أو ٥ أكواب من مرق الدجاج.
- ٤ ملاعق كبيرة دقيق.
- ٤ ملاعق زبدة.
- علبه كريمة الطبخ.
- ملح وفلفل أبيض.
- رشة صغيرة جداً من مسحوق جوزة الطيب.



نشاط (أ):

حساء الخضروات مع اللحم.
قيمته الغذائية: فيه بروتينات مفيدة
للجسم وفيه الخضروات المليئة
بالفيتامينات.





www.ien.edu.sa



السلطات



المفاهيم الرئيسية:
- أنواع السلطات.
- قيمتها الغذائية.

السلطات:

نوع أو أكثر من الفواكه أو الخضراوات الطازجة المتبّلة أو المسلوقة المقدّمة بطريقة مشهية، وقد تضاف إليها مادة بروتينية أو نشوية، لزيادة القيمة الغذائية وتحسين الطعم.

أنواع السلطات

٣- سلّطة خضراوات وبروتينات

١- سلّطة خضراوات طازجة

٤- سلّطة حلوة

٢- سلّطة خضراوات مطهية

لا بُدّ أن يكون طبق السلّطة المقدّم مناسباً مع الصنف المعدّ.



قَدِّمي مثلاً لكل نوع من أنواع السلّطات السابقة.

- ١- سلّطة الظماظم والخيار (طازجة).
- ٢- سلّطة كوسة وبسلة وبطاطس (مطهية).



تنصح أخصائية التغذية بالتركيز على تناول السلطات في الوجبات اليومية، خاصة لمن تحرص على رشاققتها وسلامة بشرتها، لماذا؟

لما فيها من قيمة غذائية عالية تفيد الصحة.



مكوّنات السّلطة:

- تختلف مكونات السلطة حسب الصنف المراد إعداده وتشمل:
- 1 الخضراوات سواء كانت نيئة أو مطبوخة أو الفواكه الطازجة.
 - 2 بعض أنواع البروتين مثل: اللحوم، أو البقول.
 - 3 المتبلات من ملح، وكَمُون، وفلفل، ...
 - 4 المادة الدهنية كزيت الزيتون، أو المايونيز.
 - 5 المادة السائلة، مثل: الليمون، الخل، الزبادي، عصير الفاكهة، ...

القواعد العامة في إعداد السلطة

5- عدم تعريضها للهواء بعد تجهيزها.



1- غسل الخضراوات أو الفواكه جيداً قبل تقطيعها.



6- مناسبة كمية الصلصة للسلطة المعدة.



2- الابتعاد عن نقعها إلا عند الضرورة، مثل:



7- خلط الصلصة بالسلطة قبل تقديمها مباشرة.



3- الخضراوات ذات القشرة الخفيفة تُنظف بالفرشاة، أما ذات القشرة السميقة فتقشر.

8- تقطع السلطة قطعاً كبيرة.



4- عند سلق الخضراوات توضع في الماء المغلي.



تذكّر

يمكننا الاستفادة من ماء سلق الخضراوات؛ لأنه يحتوي على فيتامينات وأملاح معدنية.



عند وضع خضراوات ورقية في السلطة، تُنقع في لتر ماء مضاف إليه ملعقة ملح أو خل - قبل تقطيعها - مدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق؛ لإزالة آثار المبيدات الحشرية والميكروبات.



القيمة الغذائية للسلطة

للسلطة أهمية كبيرة في قائمة الطعام لارتفاع قيمتها الغذائية، فهي تحتوي على:



قيمي غذائياً السلطة التي تناولتها في وجبة العشاء. هي سلطة خفيفة مكونة من الزبادي والخيار والبقدونس وقطع صغيرة من الخبز المحمص وهي مليئة بعناصر مختلفة من الهرم الغذائي وقليلة السعرات الحرارية





شكل (٤)

في رأيك، لماذا يُفضل
نقع البرغل في عصير
الليمون بدلاً من الماء؟

حتى يكسبه مذاق مختلف.



الطريقة

١ تُغسل الخضروات الورقية

جيداً وتجفف.

٢ يُنقع البرغل بعد غسله جيداً في عصير الليمون مدة نصف ساعة إلى ساعة.

٣ يُقطع البقدونس والنعناع والبصل الأخضر قطعاً صغيرة وناعمة جداً.

٤ تُزال بذور الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة وتضاف إلى الخضروات المقطعة.

٥ تُضاف باقي المقادير قبل التقديم مباشرة وتُقلب جيداً.

٦ تُجمل بورقات الخس وورود الطماطم، أو حسب

الرغبة، شكل (٤).



- حزمة بقدونس.
- ربع حزمة نعناع.
- ثلاث حبات طماطم متماسكة.
- ربع كوب برغل ناعم.
- ثلاث حبات بصل أخضر.
- للتبيل: (نصف كوب زيت زيتون + عصير ليمونتين + ملح).
- خس للتجميل.



اعتماداً على البحث والرجوع لمصادر التعلم المختلفة، اكتبي معلومات وافية عن البرغل. كل ١٠٠ جرام من البرغل الغير مطبوخ تحتوي تقريباً على:

- الطاقة: ١٥٠٠ كيلوجول (٣٦٠ سعرة حرارية).
- الياف غذائية: ٨ جرام، بروتين: ١٢,٥ جرام.
- كاربوهيدرات: ٦٩ جرام، منها ٠,٨ سكريات.
- دهون: ١,٧٥ جرام، منها دهون مشبعة: ٠,٢ جرام.





سلطة الطماطم المحشوة



شكل (٥)



- ست حبات طماطم مستديرة متماسكة.
- حبتا طماطم مقطعتان قطعاً صغيرة.
- حبتا خيار مقطعتان قطعاً صغيرة.
- ملعقة نعناع مفروم ناعم.
- ثلاث ملاعق بقدونس مفروم ناعم.
- ملعقتا شرائح زيتون أخضر وأسود.
- ثلاث ملاعق جبن أبيض مقطعة مكعبات.
- للتتبيل: (ملعقة زيت زيتون + ملعقة خل + ملعقة عصير ليمون - رشّة ملح حسب الرغبة).



لماذا تتم إضافة
الجبن في النهاية
وتقليبه بخفة؟

حتى لا تذوب بين
الخضروات وتقطع قطع
صغيرة جداً.



الطريقة

١ تُغسل حبات

الطماطم جيداً ثم تُعدُّ بشكل
سلة خضراوات حيث يقطع

الجزء العلوي منها، وتُفَرَّغ من اللب.

٢ تُخلط الخضراوات المقطعة والمفرومة بعضها مع البعض.

٣ يُضاف الزيتون الشرائح ويخلط مع الخضراوات.

٤ تُتبّل بالتتبيلة المعدة مسبقاً وتقلب جيداً.

٥ أخيراً يُضاف الجبن ويقلب بخفة.

٦ تُحشى حبات الطماطم بالخلطة السابقة وترص في

طبق التقديم وتجمّل، شكل (٥).



تتوافر الطماطم في مواسمها بكثرة ويسعر زهيد، قدّمي مقترحات للاستفادة منها.

شراء كمية كبيرة منها لصنع الصلصة المنزلية.



سلطة الخيار بالجبن



شكل (٦)

هل يمكن وضع بديل
عن الجبنة عند لف
الجرجير؟

نعم، يمكن وضع المايونيز.



- أربع حبات خيار.
- حزمة جرجير.
- ربع كيلو جبنة متماسكة.
- للتتبيل:
- ملعقة أكل خردل.
- ملعقة مايونيز.
- ملعقتان من الزبادي.
- عصير ليمونة.
- ملعقة شاي ملح.



الطريقة

١ يُقطع الخيار إلى دوائر
بسمك (٣) سم.

٢ يُضغ داخل حبة الخيار.

٣ يُنظف الجرجير جيداً ويُجفف.

٤ يُقطع الجبن مكعبات.

٥ تُلف قطعة الجبن بورقتين من الجرجير، ثم تُحشى في حلقات
الخيار المفرومة من الداخل مسبقاً.

٦ تُتبّل حلقات الخيار بالتتبيلة السابقة بعد خلطها جيداً.

٧ تُقدّم بعد رصّها بشكل منسق، شكل (٦).

فكرّي في طرق مناسبة للاستفادة من لبّ الخيار.

وضعه في شوربة الخضار أو وضعه في سلطة الخضروات.



نشاط (ب):

١. زيت زيتون - ملح - فلفل - كمون - ليمون.
٢. زيت ذرة - ملح - فلفل - كمون - قرفة.
٣. ملح - فلفل - كمون - زعتر - نعناع طازج.
- ٤.



نشاط (أ):

٢ ملعقة كبيرة فلفل أحمر حار.
نصف كوب خل وعصير ليمونة - ٢ ملعقة زيت زيتون
وقليل من الملح.
تجرش البصلة الكبيرة وتضاف إلى الفلفل الأحمر
الحار.
نفرم نصف كوب بقدونس ناعم ونضع البقدونس على
الخلطة.

ثم نخلط كل المقادير جيداً.
الآن نفرم ٢ حبة طماطم حمراء مكعبات صغيرة.
ومن ثم نفرم ٥ من الخيار المخلل ونضعه على
الطماطم.
ومن ثم نقوم بتحمير ٢ حبة باذنجان حتى يصبح لونه
أحمر ونجففه من الزيت لتقليل السرعات الحرارية ومن
ثم نضعه على الطماطم والخيار المخلل.
ومن ثم نخلطه جيداً ثم نضيف الخليط الأول ونخلطه
جيداً ثم نقوم بتحمير خبز لبناني في الزيت حتى يصبح
لونه أحمر ونصفيه من الزيت ونضع القليل منه على
طبق السلطة.





التطبيقات



١: ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي، ثم اذكرى السبب:

- | | | |
|------------------------------|---|---|
| حتى يزيد من قوام الحساء. | ✓ | عند عمل بعض أنواع الحساء لا بد من إضافة قليل من الدقيق أو النشا أو الشوفان. |
| حتى تساعد على الهضم. | ✓ | الإكثار من السوائل مع وجبات الطعام. |
| حتى لا تفقد قيمتها الغذائية. | x | غسل الخضراوات والفاكهة بعد تقطيعها. |

٢: صَنِّفي ما يرد أمامك من أصناف الحساء حسب القوام والسائل المستخدم بوضع علامة (✓) في الحقل المناسب:

النوع	حساء الكريمة بالدجاج	حساء العدس	حساء الخضروات
سميك	<input type="checkbox"/>	✓	<input type="checkbox"/>
خفيف	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓
متوسط	✓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
خلاصة لحم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓
حليب	✓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ماء	<input type="checkbox"/>	✓	<input type="checkbox"/>



ضعي علامة (✓) في فراغ الشكل الذي يمثل قواعد إعداد الخضروات الصحيحة، وعلامة (×) في فراغ الشكل الذي يتنافى مع القواعد الصحيحة :



شكل (٨)



شكل (٧)



شكل (١١)



شكل (١٠)



شكل (٩)

طُلب منك إعداد سلّطة مكّملة لأصناف في وليمة ما، ما السلّطة المكّملة لكل صنف، وما دورها؟

دورها	السلّطة	الصنف
لإكمال قيمته الغذائية	سلطة طماطم محشو	دجاج مشوي
لإكمال قيمته الغذائية	سلطة خضروات	أرز أبيض
تعطي مذاق جيد	سلطة طحينة	شرائح من السمك المقلي

