

دليل المعلم للأنشطة والمهارات العملية للإقتصاد المنزلى الصف الرابع الإبتدائى





مركز تطوير المناهج
والمواد التعليمية



جمهورية مصر العربية
وزارة التربية والتعليم

دليل المعلم

للأنشطة والمهارات العملية

للاقتصاد المنزلي

الصف الرابع الابتدائي

تأليف

أ/ وفاء السيد محمد الشعراوي

أ/ رجب محبوب نور الدين

تصميم

د/ هبة محمد رضا ابراهيم

خبير مناهج (تربية موسيقية) إعداد الأناشيد
الخاصة بالدليل

أ/ رانيا إبراهيم قرني

رئيس قسم، مكتب مدير عام تنمية مادة الاقتصاد
المنزلي

مراجعة

د/ نهاد شفيق عبد العزيز قنديل

خبير مناهج، مركز تطوير المناهج

أ/ زينب عبد الستار عبد الرحمن

مدير عام تنمية مادة الاقتصاد المنزلي

إشراف تربوي

مدير مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية

٢٠١٥ - ٢٠١٦ م

تحرير وإخراج



رئيس قسم التكنولوجيا

أ/ عصام محمد سليمان

فريق العمل

حنان محمد علي

السعيد السيد حامد

هدى سيد أحمد

علا محمد عادل

مروة صابر عبد الناصر

هبة محمد رضا

مقدمة

تم إعداد هذا الدليل ليعين معلمى الاقتصاد المنزلى فى المرحلة الابتدائية على تحقيق فاعلية التعلم ،
وليكون مرشداً لهم فى كيفية إعداد الدروس واختيار وتنفيذ الأنشطة المناسبة لها.

ويبدأ الدليل بتوضيح الأهداف العامة لنشاط الاقتصاد المنزلى فى المرحلة الابتدائية.

هذا وقد تم تضمين الدليل نماذج للأنشطة المقررة لكل صف من صفوف المرحلة (من الصف الأول
إلى السادس الابتدائى)؛ بحيث تكون استرشادية يمكن القياس عليها فى تنفيذ باقى الأنشطة التى لم يرد
ذكرها فى هذا الدليل، و التى يجب فيها مراعاة احتياطات السلامة والأمان، والاستعانة بالمعلمة فى بعض
عمل خطواتها؛ وكذلك الإمكانيات المتاحة و ظروف البيئة المدرسية، وقد تم مراعاة التنوع فى استخدام
استراتيجيات التدريس و التى تعتمد بصفة أساسية على التعلم النشط ، على أن تراعى الفروق الفردية بين
المتعلمين وضرورة العمل فى مجموعات حتى يتحقق الهدف من النشاط ، وللمعلم الحق فى تغيير وتنويع
الأنشطة بما يناسب مستوى المتعلمين و ظروف البيئة والإمكانيات المتاحة.

ويتضمن كل صف دراسى الآتى:.

- « مقدمة الوحدة وأهدافها وما تتضمنه من دروس.
- « يبدأ الدرس بتوضيح (زمن التنفيذ . المكان . الوسائل التعليمية . الأدوات والخامات المستخدمة و القضايا والقيم والأخلاق المتضمنة فى الدرس) .
- « الأهداف الإجرائية المتوقع من المتعلم تحقيقها فى نهاية كل درس.
- « يتم عرض خطوات سير الدرس و التى تشمل على :
 - أ . تهيئة المتعلمين : ويجب أن تكون التهيئة للدرس شيقة وجذابة ؛ بحيث يستنتج المتعلم منها ما سوف يتعلمه و يتدرب عليه من مهارات .
 - ب . عرض الدرس : ويشمل على الأنشطة التعليمية التى سيقوم بها كل من المعلم والمتعلم ، بحيث توضح استراتيجيات وطرق التدريس المختلفة ، ومدى فاعلية المتعلمين داخل حجرة الاقتصاد المنزلى أو الفصل الدراسى.

« ثم يتم عرض النشاط المناسب كتطبيق على الدرس بما يتناسب مع مستوى المتعلمين.

« التقييم : ينتهى به الدرس، حيث يتم تقييم المتعلمين من خلال أساليب متنوعة مثل» طرح الأسئلة، و تقييم المنتجات التى تم تنفيذها أثناء الدرس ،إلخ» لقياس مدى استيعابهم و مستوى أداؤهم.

« أنشطة إضافية : يمكن الاستعانة بها، ويتم فيها إعطاء المتعلمين بعض التكاليفات الاثرائية لمراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين ليقوموا بالتدريب على ما تعلموه أثناء الدرس للتأكد من مدى إتقانهم للمهارات المنشود تعلمها.

« الانهاء: حدد للمتعلمين الأدوات والخامات اللازمة للعمل الحصة القادمة.

« خاتمة الوحدة : يمكن فيها تلخيص دروس الوحدة مع المتعلمين كتغذية راجعة لما تعلموه خلال الدروس.

الأهداف الإجرائية للصف الرابع الابتدائي لنشاط الاقتصاد المنزلى

فى نهاية دراسة هذا المنهج من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على تحقيق الأهداف الآتية :

الأهداف المعرفية :

- يتعرف على الأدوات والأجهزة التى يستخدمها .
- يحدد الأخطار التى تنجم عن سوء استخدام الأدوات والأجهزة .
- يعطى أمثلة لبعض الخامات البسيطة ومصادرها فى البيئة وأماكن تواجدها .
- يذكر أهمية الطعام لأجسامنا .
- يعدد مكونات الوجبة المتكاملة .

الأهداف المهارية:

- يشارك فى إنجاز بعض الاعمال البسيطة فى المنزل والمدرسة .
- يستخدم بعض الأجهزة المنزلية بطريقة سليمة ويحافظ عليها .
- يوظف هذه الأجهزة لعمل بعض الأصناف البسيطة التى يحتاجها فى حياته العملية .
- يتبع احتياطات السلامة والأمان أثناء عمله .
- ينفذ بعض أشغال الكروشيه البسيطة .
- ينتج بعض المشغولات البسيطة من الكروشيه .
- يعد وجبة إفطار متكاملة العناصر الغذائية .
- يعد إحدي المشروبات المفضلة لديه .
- يتبع السلوك السليم والعادات الصحية أثناء تناول الطعام .
- يمارس العادات الصحية للعناية بالمظهر الشخصى .
- يتدرب على طرق الإسعافات الأولية البسيطة .

الأهداف الوجدانية :

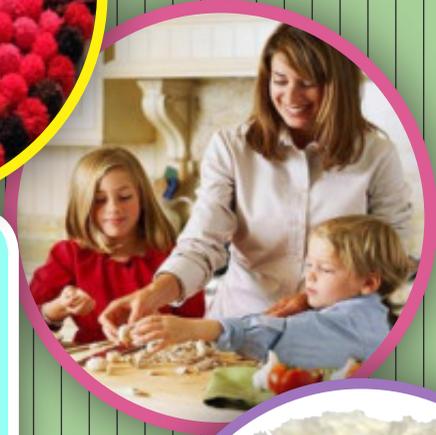
- يدرك قيمة الصحة والنظافة والنظام .
- يقدر أهمية العمل اليدوى .
- يحافظ على القيم (الدينية والأخلاقية والجمالية) فى الأعمال التى يقوم بها .
- يحرص على تنظيم الوقت عند أداء الأعمال المختلفة .

المحتويات

الصفحة	الموضوع
(١٤ - ٢)	الوحدة الأولى : دورى فى الأسرة
٢	١ . التعاون الأسرى
٨	٢ . تنظيم الوقت
(٢٨ - ١٦)	الوحدة الثانية : مهارات يومية
١٦	١ . التريكو
٢٢	٢ . تنفيذ قطع بسيطة من التريكو
(٦٢ - ٣٠)	الوحدة الثالثة : صحتك فى غذائك
٣٠	١ . الوجبة الغذائية السليمة
٣٥	٢ . عادات صحيحة فى تناول الطعام.
٣٨	٣ . السندوتشات و الشطائر .
٥٣	٤ . المشروبات

الوحدة الأولى

دورى فى الأسرة



المقدمة

تدور محاور هذه الوحدة حول العلاقات الأسرية ، والتعاون بين أفراد الأسرة الواحدة ، كذلك أهمية العناية بالنظافة و المظهر الشخصى، وتنمية قدرة المتعلم على تنظيم الوقت، و ترتيب و تنظيم حجرته بالمنزل، وكذلك المحافظة على نظافة فصله، ومدرسته؛ و الحرص على ترشيد الاستهلاك للعديد من الموارد بالبيئة خاصة الماء و الكهرباء....الخ.

دروس الوحدة

١. التعاون الأسرى .
٢. تنظيم الوقت .

أهداف الوحدة

١. يحدد دوره كفرد من أفراد الأسرة في التعاون داخل المنزل .
٢. يشرح أهمية العناية بمظهره الشخصى وملابسه .
٣. يقدر ويحترم العمل اليدوي .





التعاون الأسرى



الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :
- يعرف معنى التعاون الأسرى .
 - يحدد دور كل فرد في الأسرة .
 - يقدر أهميته تعاون أفراد الأسرة في القيام بالأعمال المختلفة .
 - يهتم بتحديد لائحة للمشتريات .
 - يعتنى بنظافته الشخصية ومظهره وملابسه .



الزمن : حصتان .
المكان : حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي .
الوسائل التعليمية : وسيلة عن أهمية العناية بالمظهر الشخصي .
القضايا المتضمنة: العلاقات الأسرية - ترشيد الاستهلاك .
القيم والاخلاق : النظافة - التعاون .

خطوات سير الدرس

تهيئة المتعلمين :

تقوم المعلمة بطرح بعض الأسئلة عن بعض الأعمال المنزلية ومن يقوم بها ؟ أو تحكى لهم قصة حول أحد الأطفال الذين تعرفهم أو قرأت عنهم .. والذي يساعد والديه في المنزل وتتوصل معهم إلى مفهوم التعاون الأسرى ثم تدون عنوان الدرس على السبورة .

عرض الدرس :

♦ كل فرد من أفراد الأسرة له دور يقوم به في الأسرة ويعتبر هذا الدور واجباً عليه يؤديه وبعد أن ينتهى من تأدية دوره فإنه يمكن أن يقدم يد المساعدة للآخرين .

تناقش مع المتعلمين دور كل فرد من أفراد الأسرة

1. **الأب :** يعمل لتوفير دخل للأسرة - يرتب ملابسه وأشياءه الخاصة - يعاون في بعض الأعمال المنزلية ، مثل : (إصلاح أعطال - رفع الأشياء الثقيلة - المشاركة في عملية الشراء) .
2. **الأم :** دورها الاهتمام بشئون المنزل مثل : (ترتيب المنزل - إعداد الطعام - رعاية الأبناء - إضافة إلى إنها تعمل خارج المنزل لرفع دخل الأسرة وتساعد الأبناء على الاستذكار .





١. انتقى المشتريات الجيده السليمة الخالية من العيوب .
 ٢. لا تكثر من المشتريات .
 ٣. حدد اتجاه خط سيرك حتى لا تذهب و تعود فى أكثر من اتجاه .
 ٤. تحديد النقود المتوفرة لديك لشراء قائمة المشتريات والاستغناء عن الكماليات .
 ٥. تأكد من تاريخ الإنتاج والصلاحية والسعر وسجل سعر كل سلعه فى قائمة المشتريات .
 ٦. عند شراء الملابس أو الأحذية يجب أن تكون مريحة مناسبة لمقاسك تماما .
 ٧. تأكد من سلامة ودقة التصنيع، وقراءة علامة الإنتاج المثبتة بها وتبنيها الغسيل والكى والتخزين .
 ٨. تأكد من ثبات الأزرار واكتمال عددها .
 ٩. تأكد من الثمن قبل الشراء
 ١٠. افحص السلع جيداً وتأكد من صلاحيتها .
- ♦ تعرض المعلمة على المتعلمين بعض السلع الغذائية والمنتجات الملبسية ليتمرنوا على قراءة تاريخ الإنتاج والصلاحية والسعر - وأيضا بعض العلامات الموجودة على قطع الملابس من الوجه الداخلى وتشرح لهم رموزها) .
- ♦ ثم يقسم الفصل إلى مجموعات ، وتقوم المعلمة بأداء البيان العملى للأنشطة التالية أمام كل مجموعة من المتعلمين كالتالى:.

٣. الأبناء : شراء بعض احتياجات المنزل - تنظيف

متعلقاتهم الخاصة والعناية بترتيبها والمساعدة فى ترتيب الحجرات وإعداد المائدة - غسل الأوانى وتجفيفها - المساعدة فى تنظيف وترتيب المنزل - المساعدة فى إعداد الطعام والسندوتشات ، وطى الملابس وكيها .

♦ تطرح المعلمة تساؤل آخر على المتعلمين : كيف نحقق هذا التعاون خارج المنزل : (فى البيئة المحيطة - الفصل - المدرسة - الشارع - الحى) وتستمع لإجاباتهم وتعززهم .

كيفية العناية بالمظهر الشخصى ؟

♦ تسأل المعلمة المتعلمين عن كيفية العناية بالمظهر الشخصى ومن المتوقع أن تكون إجاباتهم :

١. غسل الوجه واليدين والأسنان .
٢. تمشيط الشعر والحفاظ على نظافته .
٣. غسل القدمين وتقليم الأظفار إسبوعياً .
٤. الاهتمام بغسل وتغيير الملابس الداخلية حتى لا تتسبب فى حدوث أمراض أو صدور روائح كريهة .
٥. العناية بنظافة الملابس وخاصة زى المدرسة وعدم ترك تمزقات أو أزرار منفصلة دون إصلاح .
٦. المحافظة على نظافة الملابس ، وتلميع الحذاء وحمل الحقيبة بطريقة سليمة ، وعدم إلقائها على الأرض .

التعاون فى شراء بعض الاحتياجات المنزلية:

♦ يجب أن نضع قائمة بالمشتريات لتحديد الاحتياجات الفعلية، وتحديد البدائل فى حالة عدم وجودها، وكى لا تنسى شيئاً .





نشاط (١) : عمل ليفة من فوطة قديمة

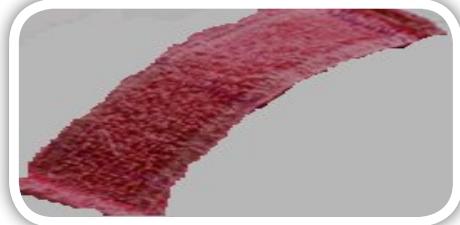
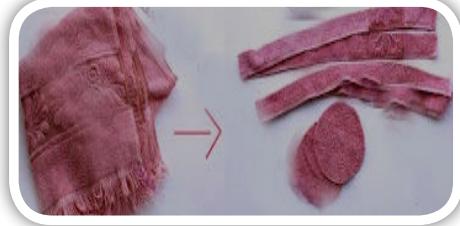
الأهداف الإجرائية :

في نهاية هذا النشاط من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :
• يبتكر منتجاً من بقايا الأقمشة .

طريقة العمل :

١. يقص من الفوطة شريطين :

- ♦ الأول بطول الفوطة وعرضه ٤ سم
- ♦ والثاني بعرض الفوطة وعرضه ٥ سم



الزمن : حصة .
المكان : حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي .
الخامات والأدوات : فوطة قديمة - مقص - مسطرة - أدوات الخياطة .

٢. يقص من باقي الفوطة دائرتين متساويتين حسب حجم الليفة المطلوبة .

٣. يقوم بالسراجه على الشريط الأول ونشد الخيط لعمل الكشكشة .

٤. يقص الزائد من الشريط الثاني ونعمل له سرفله (لعمل اليد) .

٥. يثبت القطعتان الدائريتان معاً، ثم يثبت الشريط الثاني (اليد) بغرزة سراجة ضيقة أو نباته؛ وبذلك تصبح قاعدة الليفة جاهزة كما في الشكل.

٦. يثبت الشريط الأول بعد الكشكشة على القاعدة بشكل دائري .

٧. يقص الحواف الزائدة من العمل لتتألف نظافة الشغل .

٨. في النهاية نحصل على ليفة جميلة على شكل وردة.

♦ بعد الانتهاء من البيان العملي اطلب من كل مجموعة البدء في تنفيذ النموذج الخاص بها مع حثهم على الإبداع وابتكار أشكال وأفكار جديدة، وأشرف على كل المجموعات وأوجههم مع تصحيح الأخطاء.





نشاط (٢) : طرق طي الملابس

الأهداف الإجرائية :

في نهاية هذا النشاط من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :

- يرتب ملابسه الشخصية بطريقة منظمة .
- يستخدم أساليب مختلفة لطي الملابس .



الزمن : حصة .

المكان : حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل

الدراسي .

الخامات والأدوات : ورق كرتون - شريط لاصق -

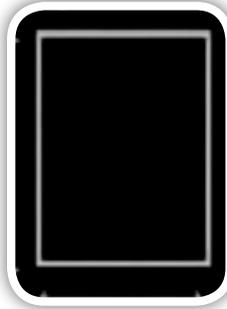
مقص .



قم بأداء البيان العملي للنموذج التالي :

- ◆ يوجد وسائل عديدة للحفاظ على الملابس وأشهرها هي تعليق الملابس على الشماعات ويوجد أكثر من طريقة لطي الملابس وأجملها الطي بطريقة التغليف (القميص الجديد) .

طريقة العمل :



◆ اقطع قطعة أخيرة

بحيث يكون طولها

٣٦سم وعرضها ٢٥سم.

سنسمي هذه الورقة

(ج). وبالتالي سنحصل

على أربعة قطع من

الورق المقوى بأحجام مختلفة.

◆ ضع القطعة (ب) على المنضدة ثم ضع القطعتين

(أ) و (٢أ) على جوانب القطعة (ب) كما هو

موضح بالشكل.

◆ الصق الأضلاع الداخلية لـ (أ) بالورقة (ب)

ليتشكل لديك جناحين أو مفاصل.



(أ)

◆ اقطع قطعتين مستطيلتين

من الورق المقوى، بحيث يكون

الطول ٧٢سم والعرض ٣٥سم،

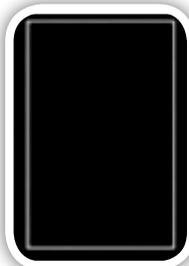
وسنسمي هاتين الورقتين (أ)

◆ اقطع قطعة أخرى من الورق

المقوى بحيث يكون طولها

٧٢سم وعرضها ٣٥سم

ونسمي هذه الورقة (ب).

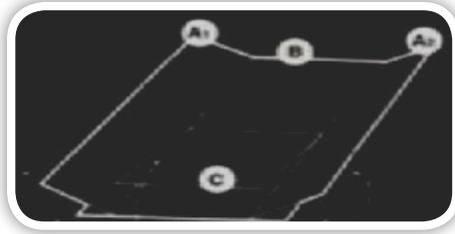


(ب)





- ◆ ضع القطعة (ج) على النصف السفلى للقطعة (ب) كما هو موضح بالشكل ثم ألقها بالشريط اللاصق عند منتصف القطعة (ب) ويكون باقي الأطراف حرة للطي .



- ◆ سينتج لديك نهاية ٣ مفاصل واحدة على اليمين، والثانية على اليسار والأخيرة هي الموجودة في الوسط.



- ◆ قم بمد القميص على هذه الآلة بحيث يكون وجه القميص نحو الأسفل ثم قم بعملية الطي.



- ◆ قم بطي قطعة الكرتون إلى اليمين مرة وإلى اليسار مرة أخرى ثم من الأسفل إلى الأعلى.
- ◆ بذلك يكون قد تم طي القميص خلال ثوان معدودة.



طرق أخرى للطي مثل:

- البرم وتستخدم في تحضير حقائب السفر واستغلال الأدراج والخزانات الضيقة

طريقة العمل:

- ◆ اثني التيشرت أو القميص من المنتصف بالطول.
- ◆ قم بطي الأكمام .
- ◆ لف التيشرت بطريقة البرم لنحصل على هذا الشكل .





وبالمثل طى البنطلون:

◆ قم بطقى البنطلون نصفين

◆ ثم قم بالبرم للبنطلون

لتحصل على هذا الشكل.

وكذلك الشربات:

التقييم :

◆ وضح أهمية العناية بالمظهر الشخصى .

◆ عدد بعض النقاط التى يجب مراعاتها عند شراء الاحتياجات المنزلية .

◆ قيم كل منتج على حده .

الأنشطة الإضافية لمراعاة الفروق الفردية:

◆ اطلب من المتعلمين ترتيب دولاب حجرة الاقتصاد المنزلى .

◆ تصميم قائمة للمشتريات المنزلية فى ضوء مبلغ معين من النقود .





تنظيم الوقت

٢



الزمن : حصة .

المكان : حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل .

القضايا المتضمنة : حسن استخدام الموارد - إضافة

لمسة جمالية للبيئة المحيطة .

القيم والاخلاق : تقدير قيمة الوقت .

➤ مواعيد للإستيقاظ .

➤ التمارين الصباحية .

➤ الإغتسال (الوضوء للصلاة) .

➤ ارتداء ملابس المدرسة وتناول الإفطار .

➤ الذهاب للمدرسة والعودة (تحسب فرق

الانتقال ذهابا وايابا ، ووقت التواجد

بالمدرسة) .

➤ خلع ملابس المدرسة وتعليقها وارتداء

ملابس المنزل والمساعدة في إعداد المائدة

لتناول الغداء مع أفراد الأسرة .

➤ فترة الراحة .

➤ فترة لاستذكار الدروس .

➤ فترة لممارسة الهوايات والجلوس مع أفراد

الأسرة .

➤ مراعاة النوم لفترة تتراوح من ٦ : ٨ ساعات

يوميأ

الأهداف الإجرائية :

في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :

- يفخر بدوره الفعال في الأسرة .
- يضع جدولاً لاستغلال ساعات يومه .
- يحرص على اكتساب بعض المهارات اليدوية .

خطوات سير الدرس

تهيئة المتعلمين :

كثيراً ما نجد أنفسنا أمام منتجات قديمة عندنا ولا نعرف كيفية إعادة تدويرها والاستفادة منها ولكن طالما توفرت الفكرة والتصميم فأنتنا نستطيع بعدها إنتاج شئ جميل نستخدمه مرة أخرى ، ونشغل بهذه المهارات المفيدة، وقت فراغنا؛ لأن تنظيم الوقت يفسح المجال لممارسة الهوايات، وإنتاج العديد من الألعاب اليدوية المُسلية، ثم تدون المعلمة عنوان الدرس على السبورة .

عرض الدرس :

◆ تسأل المعلمة كيف سنقوم بكل تلك الواجبات ويستوعبها يوماً ؟ ولتكن الإجابة هي بتنظيم الوقت .

◆ تسأل المعلمة عن إعداد جدولاً لتنظيم ساعات اليوم .

◆ تدون المعلمة النقاط التي يذكرها المتعلمون لتصل معهم إلى نقاط أساسية ، لابد من تسجيلها في جدولنا اليومي ، وهي :





نشاط (1) : دُمية من كرات الصوف

الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا النشاط من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :
 - ينفذ قطعة فنية مبتكرة من بقايا الخيوط .

نموذج (أ) :

طريقة العمل :

- ♦ ارسم دائرة على قطعتين كرتون باستخدام كوب.

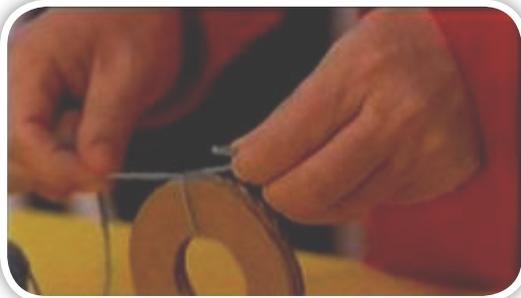
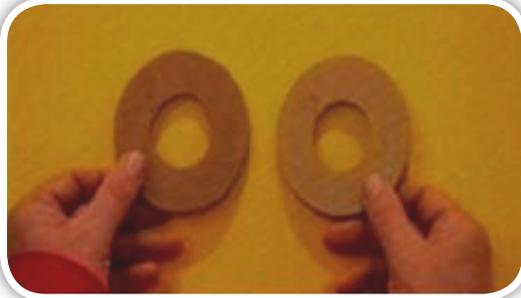


- ♦ ارسم دائرة صغيرة في وسط الدائرة الأولى باستخدام اسطوانة أو عمله معدنية .

- ♦ قص الدوائر ونفّرها من الوسط لنحصل على هذا الشكل .

- ♦ طابق الدائرتين معاً ونربط طرفي الدائرتين بخيط صوف .

- ♦ قم بلف خيط الصوف من الداخل إلى الخارج، حتى تتكون لدينا لفة سمكية نوعاً ما من الصوف، ونثبت الخيط من خلال ربطه .





◆ قُص بحذر طرف الدائرتين بحيث يمر المقص بين الدائرتين بالكامل.



◆ بعد عملية قص طرف الدائرتين تقوم بالربط بين الدائرتين بخيط صوف لتثبيت كرات الصوف .



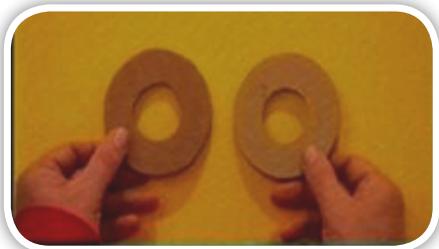
◆ قم بسحب قطعتي الكرتون من الوسط فتصبح لدينا كرة من الصوف .



◆ قم بإضافة أذنين وعينين من بقايا الأقمشة أو قماش جوخ وأنف من الأزوار (تترك اللمسات الأخيرة للشكل لخيال المتعلم وإبداعه)



◆ بعد الانتهاء من البيان العملي اطلب من كل مجموعة البدء في تنفيذ النموذج الخاص بها مع حثهم على الإبداع وابتكار اشكال وأفكار جديدة ، وأشرف على كل المجموعات وأوجههم مع تصحيح الأخطاء.



نموذج (ب) :

طريقة العمل :-

◆ نستخدم دائرتين الكرتون المرغين السابق استخدامهم .





◆ نلف خيط باللون الأبيض على ربع الدائرة .

◆ نلف باقى الدائرة باللون البرتقالى .



◆ بعد الانتهاء من لف اللون البرتقالى نبدأ من جديد بلف الخيط الأسود على اللون البرتقالى

◆ نلف مرة أخرى خيط أبيض على اللون الأبيض.

◆ نلف الخيط البرتقالى على الدائرة بالكامل .



◆ نقص الخيط من على الدائرة كما فى النموذج

(أ) للحصول على كرة متداخلة الألوان .

◆ نقوم بعمل ٨ كرات من الصوف (كرتان كبيرتان

– ٦ كرات صغيرة) .



◆ نجمع الشكل النهائي للدمية (الكرتان الكبيرتان

يكونان الرأس والجسم) ، والكرات الصغيرة

للأذنين والأرجل لنحصل على هذا الشكل .

◆ بعد الانتهاء من البيان العملى اطلب من كل مجموعة البدء فى تنفيذ النموذج الخاص بها مع حثهم على

الإبداع وابتكار أشكال وأفكار جديدة ، وأشرف على كل المجموعات وأوجههم مع تصحيح الأخطاء .





نموذج (ج) :

طريقة العمل :



◆ قص أربعة خيوط من الصوف أطول من حجم القلم كما في الشكل (الغرض منهم تجميع الخيوط الملقوفة بعد نزعها من القلم)



◆ اجعل الخيوط مجاوره للقلم ثم ابدأ لف الصوف حول القلم و الخيوط الأربعة .



◆ كلما أردت أن تكون الكره أكبر لف أكثر .

◆ انزع الصوف من القلم برفق .. ثم شد الخيوط الأربعة واربطهم كما في الشكل .



◆ قص بحزر لكي لا يقص الخيوط الأربعة ليحصل على شكل كرة من الصوف .



◆ لعمل دمىة على شكل دب صغير نحتاج إلى ٨ كرات من الصوف بإحجام مختلفة .

◆ ثبت الكرات معا للحصول على شكل الدب كما في الشكل.





- ◆ بعد الانتهاء من البيان العملى اطلب من كل مجموعة البدء فى تنفيذ النموذج الخاص بها مع حثهم على الإبداع وابتكار أشكال وأفكار جديدة، وأشرف على كل المجموعات ، وأوجههم مع تصحيح الأخطاء.

نشاط (٢) : مشاية من كرات الصوف

طريقة العمل :



- ◆ اطلب من المتعلمين عمل العديد من الكرات بنفس الحجم تقريباً ، وبألوان مختلفة بأحدى الطرق السابق شرحها .
- ◆ اربط كل كرة بالأخرى لعمل شريط من الكرات.
- ◆ جهز قطعة من القماش لتكون قاعدة المشاية .



- ◆ ثم قم بتهيئة الكرات على القاعدة السابق تجهزها، وتكن على شكل (دائرة أو مستطيل أو قلب أو وردة) للحصول على مشاية لتجميل الفصل أو الحجرة بالمنزل.

- ◆ بعد الانتهاء من البيان العملى اطلب من كل مجموعة البدء فى تنفيذ النموذج الخاص بها مع حثهم على الإبداع وابتكار أشكال وأفكار جديدة، وأشرف على كل المجموعات وأوجههم مع تصحيح الأخطاء .





التقييم :

- ◆ تقييم النماذج التي تنتجها كل المجموعات مع تشجيع الابتكارات والأفكار الجديدة ومعالجة نقاط الضعف.
- ◆ عدد بعض الأعمال التي يمكن أن تشارك بها أسرتك بالمنزل.
- ◆ صمم جدول لتنظيم ساعات اليوم الدراسي .

أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية :

- ◆ اطلب من المتعلمين عمل نماذج لمنتجات أخرى من إبداعهم باستخدام خامات البيئة.
- ◆ اطلب من المتعلمين إعداد كلمة إذاعية عن أهمية تنظيم الوقت .



مهارات يدوية



المقدمة

تدور محاور هذه الوحدة حول فن التريكو و غرزهِ وبعض القطع المنفذة باستخدام غرزهِ التريكو البسيطة. ويعتبر التريكو من أقدم المهارات اليدوية التي يرجع تاريخها إلى عهود ما قبل الميلاد وقد أكد العلماء أن معظم قطع التريكو الأثرية والموجودة بمتاحف العالم وجدت بمصر مما يدل على أن المصريين من أقدم الشعوب التي عرفت هذا الفن .

دروس الوحدة

١. التريكو .

(عمل البداية فى التريكو
- الغرزة العدلة - الغرزة
المقلوبة)

٢. تنفيذ قطع بسيطة

من التريكو .

أهداف الوحدة

١. يمسك الإبر بطريقة صحيحة وينفذ سطر البداية.
٢. يتقن الغرزة العدلة .
٣. ينفذ الغرزة المقلوبة .
٤. يوظف غرز التريكو فى عمل منتج جيد.

التريكو

١



الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :
- يمسك إبرة التريكو بالطريقة الصحيحة لعمل سطر البداية.
 - يراعى الدقة أثناء قيامه بالعمل.
 - يتبع قواعد السلامة والأمان أثناء العمل.

خطوات سير الدرس

تهيئة المتعلمين :

تبدأ المعلمة باسترجاع المعلومات السابقة مع المتعلمين حول الخيوط وأنواعها واستخداماتها ، كما تختبر مهارة لف الخيط ، ثم تعرض عليهم بعض منتجات التريكو وتطلب منهم شد نسيج التريكو برفق وتستمع إلى ملاحظاتهم عن الفروق بينها وبين نسيج القماش العادي .

عرض الدرس :

♦ تعرض المعلمة إبر التريكو على المتعلمين وتوضح لهم أن الإبرة المستخدمة يجب أن يتناسب سمكها مع سمك الخيط المستعمل ، فكلما زاد سمك الخيط زاد سمك الإبرة.

♦ تمسك المعلمة الإبرة بالطريقة الصحيحة ثم تجعل المتعلمين يمسكونها مع توجيههم وتصحيح وضع الإبرة ومراعاة قواعد السلامة والامان أثناء العمل .

الزمن : ٤ حصة .
المكان : الفصل أو حجرة الاقتصاد المنزلي .
الوسائل التعليمية : لوحة كبيرة الحجم موضح عليها طريقة عمل البداية في التريكو .
 - مشغولات متنوعة من التريكو .
الخامات والأدوات : خيوط (قطن - صوف) - إبر تريكو مناسبة لسمك الخيط .
القضايا المتضمنة : المهارات الحياتية - حسن استخدام الأدوات .
القيم والأخلاق : إتقان العمل .

نشاط (١) : عمل البداية في التريكو .

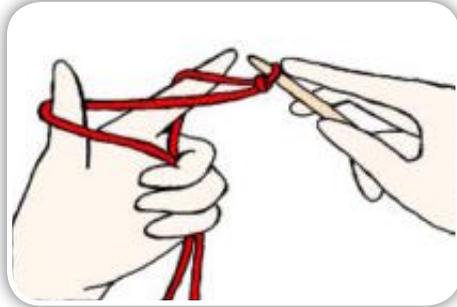
- ♦ تبدأ المعلمة في لف الخيط على الإبرة لتكوين عدد الغرز المطلوبة لسطر البداية الذي يصبح أساساً للشغل بعد ذلك، مع توضيح أنه يمكن استخدام إبرة واحدة أو إبرتين لعمل سطر البداية.
- ♦ يقسم الفصل إلى مجموعات ، تقوم المعلمة بأداء البيان العملي لسطر البداية أمام كل مجموعة من المتعلمين كالاتي:.





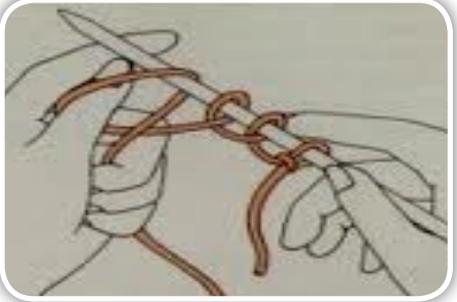
الوحدة الثانية - مهارات يدوية

١. يترك طول مناسب من طرف الخيط يكفى لعمل العدد المطلوب من الغرز حوالى ١ سم لكل غرزة تقريباً ،
ويقل عن هذا إذا استعملت إبرة رفيعة أو يزيد فى حالة استعمال إبرة سميكة ، وتعمل عقدة.



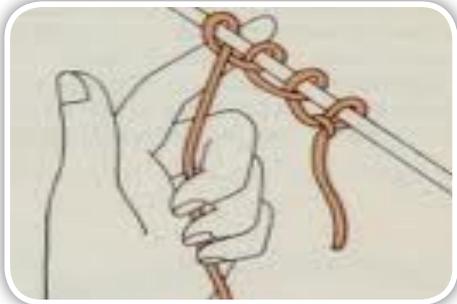
٢. تمسك الإبرة باليد اليمنى.

٣. يلف الخيط المتروك عند بداية العقدة حول إبهام
اليد اليمنى والخيط المتصل بشلة الخيط يوضع
على إصبع السبابة.



٤. تدخل الإبرة فى لفة الخيط الموجودة على إبهام
اليد اليسرى .

٥. يمر الخيط الملفوف حول إصبع السبابة من أمام
الإبرة وتوجه الإبرة تجاه إصبع الإبهام.



٦. تسحب الإبرة وعليها الخيط الموجود على إصبع
السبابة من خلال العقدة أو اللفة الموجودة على
إصبع الإبهام لتتكون غرزة جديدة على الإبرة
ويشد الخيطان معاً حتى تثبت الغرزة على
الإبرة.

٧. تكرر العملية حتى نحصل على عدد الغرز
المطلوبة بنفس الطريقة.

٨. يقوم المتعلمون بالتدريب على عمل البداية تحت إشراف المعلمة وتوجيهها حتى تتأكد من اتقانهم لغرزة البداية
فى ضوء قواعد السلامة والأمان.

الأنشطة الإضافية:

التقييم:

- ◆ جمع صور لأنواع وخامات مختلفة من إبر التريكو .
- ◆ تجميع صور لمنتجات من التريكو .

- ◆ أكمل ما يأتى:
- ◆ تستخدم الخيوط شتاءً فى عمل منتجات من التريكو.
- ◆ يراعى أن يتناسب الإبر مع الخيط المستعمل.
- ◆ يعتبر سطر البداية ... لشغل التريكو.



نشاط (٢) : الغرزة العدلة

الأهداف الإجرائية :

في نهاية هذا النشاط من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :

- يستخدم الإبرتين معاً لتنفيذ الغرزة.
- يتدرب على تنفيذ الغرزة العدلة.
- يراعى الدقة أثناء قيامه بالعمل.
- يحرص على نظافة النسيج أثناء العمل.
- يراعى قواعد السلامة والأمان أثناء العمل.

تهيئة المتعلمين :

تبدأ المعلمة بعرض بعض المنتجات الملبسية المشغولة بالغرزة العدلة ، وتستعرض مميزات كل منها ، ثم توضح أن الأساس لعمل هذه المشغولات هو الغرزة التي سنتعلمها اليوم وهى الغرزة العدلة وتدون العنوان على السبورة..

خطوات سير النشاط :

◆ تقوم المعلمة بتقسيم الفصل إلى مجموعات ، وكل مجموعة تلاحظ المعلمة أثناء أداء البيان العملى لطريقة

عمل الغرزة العدلة ، ثم تعود وتبدأ العمل وذلك كالاتى:

عرض النشاط :



١. تمسك الإبرة التى عليها غرز البداية باليد اليسرى.
٢. تدخل الإبرة الموجودة فى اليد اليمنى أمام أول غرزة.
٣. يمرر الخيط أسفل الإبرة اليمنى.
٤. تسحب الإبرة اليمنى الملقوف عليها الخيط من خلال الغرزة الموجودة على الإبرة.
٥. تسلت الغرزة الجديدة خارجاً من فوق الإبرة اليسرى، فتتكون الغرزة الجديدة على الإبرة اليمنى.



الوحدة الثانية - مهارات يدوية



٦. تكرر العملية حتى يتم نقل جميع الغرز على الإبرة اليمنى مكونة السطر الأول.

٧. تبدل الإبرة من اليد اليمنى إلى اليسرى ويكرر العمل، حتى يحصلوا على عينة كما بالشكل .



♦ بعد أن يتقن المتعلمون عمل الغرزة العادلة تقوم المعلمة بتكليفهم بشغل عينة مقاس ١٠ غرز في عشرة أسطر ولصقها في كراس النشاط.

♦ توضح المعلمة أنه عند شغل السطر الثاني مثل السطر الأول بالغرزة العادلة يتكون ما يعرف بـ (الغرزة المرنة) ، وفيها يكون وجه الشغل مثل ظهره.

التقييم:

♦ من خلال ملاحظة أداء المتعلمين خلال مراحل العمل ومدى الإتقان في التنفيذ واتباع التعليمات بدقة.

♦ نفذ عينة مقاس ١٠ غرز في عشرة أسطر والصقها في كراسة النشاط.

الانشطة الإثرائية :

♦ توظيف العينات المنفذة لعمل مقلمة .

♦ ابتكار نماذج مختلفة باستخدام الغرزة العادلة.



نشاط (٣) : الغرزة المقلوبة.

الأهداف الإجرائية :

في نهاية هذا النشاط من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :

- يفرق بين طريقة شغل الغرزة العدلة والغرزة المقلوبة
- يمسك إبر التريكو بالطريقة الصحيحة.
- ينفذ الغرزة المقلوبة.

تهيئة المتعلمين :

تبدأ المعلمة بسؤال المتعلمين عن تعريف الغرزة العدلة والتي قاموا بتنفيذ عينات لها وتلقى الإجابات وتعززها ، ثم تطلب من أحد المتعلمين أداء الغرزة العدلة عملياً.

تقوم المعلمة بعرض مشغولات من التريكو مستخدم في تنفيذها غرز مختلفة ، وتلقى تعليقات المتعلمين عن الفروق بينها وبين الغرزة العدلة ، ثم

توضح أن الغرزة العدلة هي الأساس لعمل المشغولات المختلفة ، وهناك غرزة أخرى تعتبر مكملتها لها للحصول على هذه الأشكال المتنوعة من المشغولات وتستنتج منهم اسم الغرزة وتدونه على السبورة وهو الغرزة المقلوبة.

خطوات سير النشاط :

- ◆ تقوم المعلمة بأداء بيان عملي يوضح طريقة عمل الغرزة المقلوبة مصحوباً بعمل المتعلمين مع متابعة المعلمة للعمل وذلك لكل مجموعة كالتالي:.

عرض النشاط :

1. يوضع الخيط أمام الشغل وتدخل الإبرة اليمنى من الخلف للأمام.





٢. يمرر الخيط أعلى ثم أسفل طرف الإبرة اليمنى وتسحب الإبرة اليمنى بالخيط من خلال الغرزة الموجودة على الإبرة اليسرى ، وبذلك تتكون غرزة جديدة على الإبرة.

٣. تسلت الغرزة من الإبرة اليسرى ، وتكرر نفس الطريقة حتى نهاية السطر.

٤. تكرر العملية حتى يتم نقل جميع الغرز على الإبرة اليمنى مكونة السطر الأول.

٥. تبدل الإبرة من اليد اليمنى إلى اليسرى ويكرر العمل.

♦ بعد أن يتدرب المتعلمون على عمل الغرزة المقلوبة تقوم المعلمة بتكليف المجموعات بالاستمرار في التدريب عليها حتى يحصلوا على عينة مقاس ١٠ غرز في عشرة أسطر ولصقتها في كراس النشاط ، ثم تطلب منهم عمل



سطر عدل و سطر مقلوب بنفس مقاس العينات الأخرى .

♦ توضح المعلمة أنه عند شغل سطر عدل و سطر مقلوب

تتكون لدينا غرزة الجرسية الشائعة في كثير من الملابس.

♦ أما عند شغل غرزة عدلة و غرزة مقلوبة فتتكون (غرزة البليسيه)

والتي تظهر في الأساور كما ينهى بها أطراف الملابس كما في الشكل.



التقييم:

♦ من خلال ملاحظة أداء المتعلمين خلال مراحل العمل ومدى الدقة في التنفيذ واتباع التعليمات بدقة.

♦ عند شغل غرزة عدلة و غرزة مقلوبة تتكون غرزة

♦ عند شغل سطر من الغرزة العدلة و سطر من الغرزة المقلوبة تتكون غرزة

الأنشطة الإضافية:

♦ تطلب المعلمة من المتعلمين التدريب على عمل عينات لغرزة الجرسية (سطر عدل و سطر مقلوب).

♦ تطلب المعلمة من المتعلمين التدريب على عمل عينات لغرزة البليسيه (غرزة عدلة و غرزة مقلوبة).

♦ توظيف العينات في عمل كيس نقود أو كوفية .



تنفيذ قطع بسيطة من التريكو

٢



الزمن : حصتان .
المكان : الفصل أو حجرة الاقتصاد المنزلي .
الوسائل التعليمية : لوحة كبيرة الحجم موضح عليها خطوات تنفيذ الغرز المختلفة - صور ونماذج لبعض القطع والملبوسات المشغولة من التريكو.
الخامات : خيوط (قطن - صوف).
الأدوات : إبر تريكو مناسبة لسماك الخيط..
القضايا المتضمنة: المهارات الحياتية - حسن استخدام الأدوات و الموارد.
القيم والأخلاق : احترام العمل اليدوي .

الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :
- يذكر كيفية تحديد عدد الغرز المطلوبة في التريكو.
 - يراعى الدقة أثناء قيامه بالعمل.
 - يظهر إعجابه بالمهارة التي تعلمها.
 - يفخر بالمنتج الذي قام بتنفيذه.

خطوات سير الدرس

تهيئة المتعلمين :

تسترجع المعلمة مع المتعلمين معلوماتهم عن أنواع غرز التريكو المختلفة ، ثم تعرض عليهم بعض الصور والمنتجات البسيطة المشغولة بالتريكو (كيس نقود . مقلمة . كوفية . بونيه للرأس . شراب طفل) ثم تدون عنوان الدرس على السبورة.

عرض الدرس :

♦ توضح المعلمة أن هناك مهارات يجب تعلمها قبل البدء في تنفيذ القطعة وهي:

كيفية إيجاد عدد الغرز للقطعة المراد تنفيذها:

١. يقاس عرض القطعة المراد تنفيذها.
٢. تشغل عينة بالخيط والإبرة التي ستستعمل لتنفيذ القطعة من (٢٠ غرزة).
٣. تشغل عدة أسطر بنفس الغرزة التي ستفخذ بها القطعة طولها ١٠ سم.
٤. يقاس عرض العينة بالسنتيمتر.





الوحدة الثانية - مهارات يدوية

٥. يقسم عدد غرز العينة على ناتج مقياس العينة فتكون النتيجة هي عدد الغرز في السنتيمتر الواحد.
٦. يضرب عدد الغرز الموجودة في السنتيمتر الواحد X عرض القطعة المراد تنفيذها ، وبذلك يكون الناتج هو عدد الغرز المطلوب شغلها.
♦ أما بالنسبة للطول فيتم الشغل حسب الطول المطلوب للقطعة.

نشاط (١) : تنفيذ غطاء الرأس (بونيه):

الأهداف الإجرائية :

في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :

- ينفذ منتج بسيط لاستخدامه الشخصي.
- يحرص على نظافة النسيج أثناء العمل.
- يراعى الدقة أثناء العمل .

طريقة العمل :

- ♦ يحدد أولاً طول وعرض غطاء الرأس.
- ♦ يحدد مقدار الثنية كما في الشكل.
- ♦ نبدأ في العمل بعد تحديد عدد الغرز المطلوبة بالنسبة لعرض غطاء الرأس.
- ♦ نقوم بشغل الغطاء بالغرزة المناسبة إلى أن نصل إلى الطول المطلوب (الطول + الثنية).
- ♦ نقوم بإنهاء الشغل.
- ♦ نقوم بسراجة الطرفين من الخلف بنفس لون خيط غطاء الرأس.
- ♦ نزم غطاء الرأس من أعلى ونزينه بكرة (بونبون) لتغطية مكان النزم وإعطائه شكلاً جميلاً
- ♦ نثنى مقدار الثنية لأعلى وتستخدم غرزة الكفاة لتثبيتها.

طريقة عمل البونبون:

- ♦ نرسم دائرة وليكن قطرها حوالي ٥ سم على ورقتين من الكرتون ثم نرسم دائرة صغيرة في وسطها.



الزمن : ٤ حصص .

المكان : حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي .

الوسائل التعليمية : نماذج من القطع المنفذة .

الخامات والأدوات: شلة خيط صوف . بقايا من خيط صوف من نفس النوع والسلك ملائم للون شلة الخيط - إبر تريكو مناسبة لسلك الخيط .

♦ تفرغ الدائرة الداخلية ، ثم نضع الدائرتان

فوق بعضهما ونلف حولهما

الخيط عدة

مرات حتى تمتلئ

تماماً .





◆ نقص الخيوط من الطرف بين دائرتي الكرتون ، نمسك الدائرة من الداخل جيداً ويلف حولها الخيط عدة مرات.

◆ نربط الخيط جيداً ثم نسحب ورق الكرتون ثم نساوي أطراف الكرة بالمقص ونثبت في منتصف غطاء الرأس.

التقييم:

- ◆ وضح كيف يتم تحديد عدد الغرز المطلوبة للمقطعة المراد تنفيذها .
- ◆ نفذ بنبونة بلون مختلف .

الأنشطة الإضافية:

- ◆ اقترح مجموعة ألوان متناسقة لعمل بونيه.
- ◆ توظيف مجموعة من البونبون في تجميل نماذج أخرى من التريكو .





تابع تنفيذ قطعة بسيطة من التريكو (فيست بسيط - كوفية)

الأهداف الإجرائية:

- في نهاية هذا النشاط من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن:
- ينفذ فيست من التريكو.
- يقوم بإصلاح الغرزة الساقطة.

خطوات سير الدرس

تهيئة المتعلمين:

تسترجع المعلمة مع المتعلمين ما تعلموه من غرز سابقة؛ وتذكر لهم أن هناك إبر مختلفة يمكن استخدامها لشغل الخيوط والتي من أبرزها إبرة التريكو، وكذلك إبرة الكروشيه، وتعرض عليهم نموذج لتلك الإبرة، وكيفية توظيفها في تصليح بعض العيوب بقطع تم تنفيذها بإبرة التريكو، وتدون عنوان الدرس على السبورة.

عرض الدرس:

تشرح المعلمة للمتعلمين من خلال إبراز شغل يتضمن غرزه ساقطة في منتصف قطعة منفضة، وتشرح لهم كيفية علاج ذلك من خلال: **إصلاح الغرزة الساقطة:**

أ - في السطر العدل:

◆ تغرز إبرة الكروشيه في الغرزة الساقطة من الأمام للخلف ثم يُجذب الخيط الأفقى الموجود فوقها مباشرة بسن إبرة الكروشيه فتتكون غرزة السطر الثانى، وهكذا يُجذب خيط من الخيوط الأفقية واحدة بعد الأخرى إلى أن نصل إلى



الزمن: ٤ حصص.

المكان: حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي

الوسائل التعليمية: صور ونماذج لبعض القطع والملبوسات المشغولة من التريكو.

الخامات والأدوات: إبر تريكو - خيط صوف مناسب.

القضايا المتضمنة: المهارات الحياتية - حسن استخدام الأدوات والموارد.

القيم والأخلاق: احترام العمل اليدوي.

آخر الصف فتُنقل الغرزة إلى إبرة التريكو وتشغل مع باقى غرز السطر؛ وبذلك تتمكن من إصلاح الغرزة الساقطة.

ب - فى السطر المقلوب:

- ◆ تغرز إبرة الكروشيه من أعلى ومن خلف الغرزة والخيط الأفقى حيث يلتقط من الإبرة الخيط فقط ويمر به من خلال الغرزة التي تم التقاطها فتتكون غرزة جديدة.
- ◆ يجب إزاحة إبرة الكروشيه بعد عمل كل غرزة جديدة وتكرر العملية إلى أن نصل إلى آخر صف، حيث توضع الغرزة الأخيرة على إبرة التريكو وتشغل مع باقى غرز السطر.
- ◆ تستعرض المعلمة مع كل مجموعة الخامات ومدي مناسبتها للقطعة التي قاموا باختيارها.





◆ يقوم المتعلمون بالعمل تحت إشراف المعلمة ومعاونتها لهم في تصحيح الأخطاء أو التغلب على العقبات التي تواجههم ؛ مع مراعاة احتياطات السلامة و الأمان أثناء العمل.

نشاط: طريقة تنفيذ فيست بسيط

عرض النشاط :



٥. القطعة بعد التجميع .



من الخلف



من الامام

الشكل النهائي

التقييم:

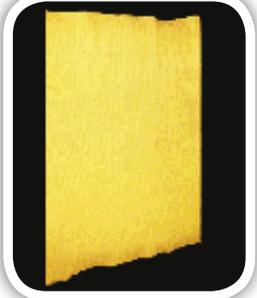
- ◆ تقوم المعلمة بتقييم القطع الفنية من خلال الدقة في التنفيذ والشكل النهائي للقطعة.
- ◆ وضح كيفية إصلاح الغرزة الساقطة في السطر العدل .
- ◆ ما الفرق بين إصلاح الغرزة الساقطة في السطر العدل وإصلاحها في السطر المقلوب ؟

أنشطة إضافية:

- ◆ توظيف بعض الخامات في تجميل الفست .
- ◆ تجميع بعض الصور لمنتجات ملابسية من التريكو ولصقها في كراسة النشاط.



١. نشغل قطعة مستطيلة بغرزة البليسية بعرض ٦٠سم وطول ٥٠سم ليمثل الجزء الخلفي من النموذج .



٢. نشغل ٢ قطعه مستطيلة عرض كلا منها ٤٠سم عرض وطول ٥٠سم



٣. نجتمع القطع على ان يتم خياطه مسافة ٣٠سم من اسفل القطعة إلى اعلى من الداخل (خط الجنب) .



٤. نترك مسافة ١٠سم بدون خياطه (تمثل فتحة الكم) ثم نكمل الخياطه من خارج الشغل من الجانبين الى نهاية القطعه (خط الكتف).





تابع تنفيذ قطعة بسيطة من التريكو (كوفية)

الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :
- ينفذ خطوات عمل الكوفية .
- يصل الخيط أثناء الشغل .

خطوات سير الدرس:

تهيئة المتعلمين:

تسترجع المعلمة ماسبق وتعلمه المتعلمون في الدروس السابقة ، و تستعرض انتاجاتهم من عينات و نماذج منمنفة؛ و تعززهم ؛ و تدون عنوان الدرس على السبورة.

عرض الدرس:

تشرح المعلمة للمتعلمين كيف يمكننا وصل الخيط أثناء الشغل وذلك من خلال مايلي:

وصل الخيط أثناء الشغل:

♦ الطريقة الأولى:

إذا كانت الوصلة في بداية السطر ، يوصل الخيط الجديد مع الخيط الأصلي بعقدة على بعد من ٢ سم : ٣ سم من طرف الخيط ، حيث تصبح العقدة مع أول غرزة في السطر أى جانب الشغل الذى سيخاط منه القطعة فتختفى العقدة تماماً ، وتصلح هذه الطريقة أيضاً عندما نريد الشغل بلون مخالف.

♦ الطريقة الثانية:

إذا حدث انقطاع الخيط أو انتهاؤه في وسط سطر من الشغل بحيث يصعب معه أن يتم عمل الوصلة في بداية السطر ، يتم الوصل بين الخيطين بوضع طرفي الخيط الأصلي والجديد متواجهين أحدهما فوق الآخر لمسافة ٥ سم : ٦ سم ، تشغل ٣ : ٤ غرزة بالخيطين ، وبعد الانتهاء من شغل الغرز بالخيط المزدوج يترك طرف الخيط الأصلي خلف الشغل بينما يبقى الخيط الجديد لاستكمال باقى غرز السطر.



الزمن : ٤ حصص .

المكان : حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي

الوسائل التعليمية : صور ونماذج لبعض القطع والملبوسات المشغولة من التريكو.

الخامات والأدوات: ابر تريكو - خيط صوف مناسب.

القضايا المتضمنة: المهارات الحياتية - حسن استخدام الأدوات و الموارد.

القيم والاخلاق : احترام العمل اليدوي .





نشاط : طريقة تنفيذ كوفية

عرض النشاط :

١. نبدأ في عمل سطر البداية بعد تحديد عدد الغرز المطلوبة بالنسبة لعرض الكوفية .



٥. نشغل سطرين من الغرزة العدلة



٢. نشغل سطرين من الغرزة العدلة

٦. وهكذا نكرر هذه الخطوات حتى نصل لطول الكوفية المطلوب

الكوفية المطلوب



التقييم:

٣. في السطر الثالث بعد كل غرزة لفي الخيط على الإبرة ه لفات

الإبرة ه لفات

◆ تقوم المعلمة بتقييم القطع الفنية من خلال

الدقة في التنفيذ والشكل النهائي للقطعة.

◆ اشرح كيفية وصل الخيط في بداية السطر.

الأنشطة الإضافية:

◆ أطلب من المتعلمين اقتراح أفكار جديدة

لعمل كوفية باستخدام أكثر من لون للخيط

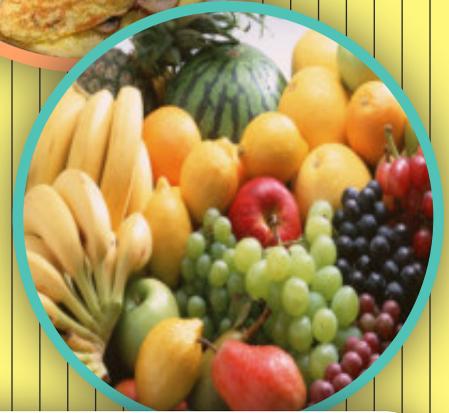
بالتريكو.

◆ رسم عدد من النماذج المبتكرة للكوفية .



الوحدة الثالثة

صحتك فى غذائك



المقدمة

الغذاء هو مجموعة الأطعمة اليومية التي تمد الجسم بكل ما يحتاجه من عناصر لازمة للنمو، وإمداده بالطاقة اللازمة لنشاطه ووقايته من الأمراض؛ فالغذاء للجسم كالوقود للسيارة و الصحة الجيدة تعنى غذاءً متكامل العناصر الغذائية ، لذا نقدم هذه الوحدة متضمنة نبذة عن الغذاء ومكوناته وفوائده ونماذج للوجبات الغذائية متكاملة العناصر وذلك من خلال أربع دروس .

دروس الوحدة

١. الوجبة الغذائية السليمة.

٢. عادات صحية فى تناول الطعام.

٣. السندوتشات والشطائر.

٤. المشروبات.

أهداف الوحدة

١. يذكر العناصر الأساسية المكونة للغذاء السليم .
٢. يعد سندوتشات ذات حشوات مختلفة .
٣. يعد بعض المشروبات الباردة والساخنة بالمنزل .
٤. يحرص على اتباع العادات الغذائية السليمة .



الوجبة الغذائية السليمة



يدور هذا الدرس حول أهمية الغذاء ، وعناصره والقيمة الغذائية، وكيفية تكوين الوجبة الغذائية المتكاملة بالإضافة للأهمية الغذائية لبعض الأطعمة.

الأهداف الإجرائية :

في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :

- يشرح أهمية الغذاء للجسم .
- يذكر بعض العناصر الغذائية .
- يعدد مكونات الوجبة المتكاملة .
- يكون وجبة إفطار متكاملة .
- يحرص على تناول وجبة الإفطار .

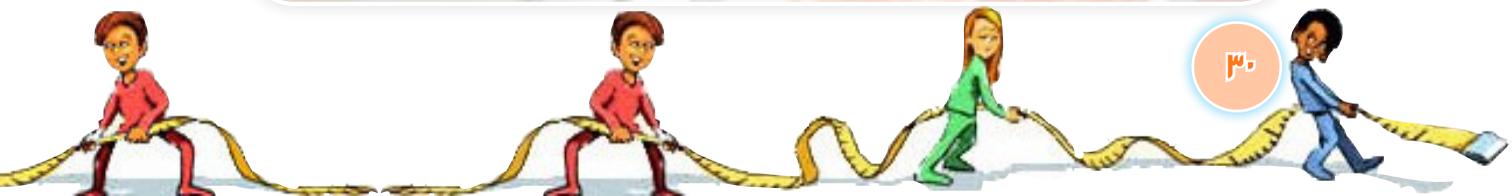
خطوات سير الدرس

تهيئة المتعلمين :

♦ من أنسب الطرق لتوصيل المعلومة للطفل للغذاء والأناشيد؛ لذلك يمكن أن نبدأ الدرس بنشيد عن العناصر الغذائية .

لها كل أهمية
بتخلي صحتنا قوية
فيها أملاح وفيتامينات
في اللحوم والبقوليات
نشويات وسكريات
سكريات حلويات
بدون افراط ليها أهمية
فيه حياة كل الكائنات

عناصرنا الغذائية
مفيدة لنمو الجسم
تكون من ست حاجات
بروتين نباتي وحيواني
فيها كمان كربوهيدرات
نشويات أرز ومكرونة
ودهون حيوانية ونباتية
امما الماء سر وجودنا





عرض الدرس :

- ◆ تسأل المعلمة المتعلمين (لماذا نأكل؟) وتتلقى منهم الإجابات وتركز على أهمية تناول غذاء سليم متكامل في هذه المرحلة العمرية ..ومن المتوقع أن تكون الإجابات كالآتي:
- ◆ لأنه يمدنا بالقوة والنشاط ، ويعطينا القدرة على العمل ، ويساعد على نمو الجسم ، ويعوضه عما يفقده من خلايا وأنسجة ويحمينا من الإصابة بالأمراض فهو مثل الوقود لأجسامنا .
- ◆ اجمع الإجابات وصححها وسجلها على السبورة ثم لخص الإجابات في أن الوجبة الغذائية السليمة لابد ان تحتوى على جميع العناصر الغذائية .
- ◆ وإليك العناصر الغذائية وأهميتها للجسم .

العناصر الغذائية :

هى المواد الموجودة فى الطعام وضرورية للحياة ويحتاجها الجسم للحصول على الطاقة والنمو وبناء الأنسجة وتجديدها ولتنظيم العمليات الحيوية المختلفة والوقاية من الأمراض ومن أمثلتها:



- **الكربوهيدرات:** المصدر الرئيسي للطاقة مثل السكريات والنشويات .
- **البروتينات :** بناء الانسجة وتجديدها ومنها بروتينات حيوانية مثل : اللحوم والاسماك والألبان والبيض وبروتينات نباتية مثل: البقوليات وبعض الحبوب .
- **الدهون:** مصدر للطاقة مثل : الزبد والسمن والزيت والقشدة .
- **الفيتامينات والأملاح المعدنية :** للوقاية من الأمراض فالفيتامينات مثل فيتامين (أ) فى القشدة والخضروات الخضراء وفيتامين (ب) فى الخبز الأسمر و اللحوم الحمراء والبقول وفيتامين (ج) فى الموالح والجوافة ، والأملاح المعدنية مثل : الكالسيوم فى اللبن والسمك - والحديد فى صفار البيض واللبن والكبد .





- الماء: لتنظيم العمليات الحيوية بالجسم، وهو أهم العناصر فبدونه لا تتم أى من العمليات الحيوية داخل الجسم؛ حيث يساعد على إتمام عمليات الهضم والإمتصاص والتخلص من الفضلات والسموم .

ثم تتناقش المعلمة مع المتعلمين فيما يجب مراعاته عند إعداد وجبة الإفطار:

- ◆ أن تكون خفيفة وسهلة الهضم ، وسريعة الإعداد نظرا لضيق الوقت فى الصباح .
- ◆ مراعاة التنوع فى الأصناف المستخدمة منعاً للملل من الصنف الواحد .
- ◆ يجب أن تحتوى على العناصر الغذائية من (طاقة - بناء- وقاية) بالقدر الكافى .

أهمية وجبة الإفطار :

- ◆ لاشك أن وجبة الإفطار تعتبر من أهم الوجبات اليومية التى يجب أن نحرص على تناولها، لما يحتاجه الفرد من طاقة فى أداء أعماله، كما نحرص على إحتوائها على العناصر الغذائية اللازمة بالقدر المناسب خاصة فى مواد الطاقة والبناء .
- ◆ فمثلاً المتعلم الذي يتناول وجبة الإفطار يكون أنشط ويقوم بواجباته المدرسية بشكل أفضل من الذي لا يتناول تلك الوجبة؛ وقد ثبت علمياً أن هناك علاقة وطيدة بين التغذية السليمة خاصة فى وجبة الإفطار وبين التحصيل الدراسي الجيد.

أضرار عدم تناول وجبة الإفطار:

- ◆ انخفاض مستوى جلوكوز الدم عن المعدل الطبيعي.
- ◆ الإحساس بالصداع والشعور بالدوار.
- ◆ قلة التركيز فى الفصل ، وعدم استيعاب الدروس بشكل جيد.
- ◆ الخمول والميل للنوم.

نماذج لوجبات الافطار :

- ◆ فول مدمس بالزيت والليمون - سلطة خضراء - زيتون أسود - كوب لبن وخبز .
- ◆ بيض مقلي - برتقالة - كاكاو باللبن - خبز .
- ◆ بليلة باللبن - بيض مسلوقة - زيتون أسود - خضروات طازجة .
- ◆ طعمية - سلطة خضراء - كوب لبن - خبز .
- ◆ جينه رومى - فلفل أخضر - فاكهة - كاكاو باللبن - خبز .





نشاط (١): إعداد بعض الأصناف التي تصلح لوجبة الإفطار:



الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا النشاط من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :
 - ينفذ بعض الأصناف التي تصلح لوجبة الافطار.

خطوات سير النشاط :

- ◆ قسم الفصل إلى مجموعات ثم وزع الخامات على كل مجموعه ؛ و قم بأداء البيان العملي للأنشطة التالية :

أ) بلبلة القمح باللبن



عرض النشاط :

المقادير:

- ◆ فنجان من القمح المقشور - كوب لبن - قليل من الفانيليا - ٣ فناجين ماء - سكر للتحلية .

طريقة العمل:

- ◆ ينقى القمح ويغسل جيدا .

- ◆ يوضع في ماء بارد ثم يرفع على النار حتى يغلى مدة خمس دقائق .
- ◆ يرفع من على النار ويترك طول الليل ثم يغلى في الصباح مدة ١٠ دقائق .
- ◆ يوضع في أكواب أو أطباق التقديم ويضاف إليه اللبن .
- ◆ قد يضاف اليها الزبيب بعد تنظيفه او قليل من مبشور جوز الهند او القرفة وتحلى على حسب الذوق وتقدم ساخنة .
- ◆ أشرف على المجموعات وأوجههم مع تصحيح الأخطاء .





ب) صينية فول مدمس بالبيض:



المقادير :

◆ فول - بيض ملح فلفل كمون - سمن أو زيت .

طريقة العمل :

◆ توضع كمية مناسبة من الفول في صينية بعد

تتبيلها بالملح والفلفل والكمون .

◆ يكسر عدد من البيض يساوي لعدد أفراد الأسرة

ثم يوضع على السطح معلقة سمن أو زيت

وتوضع في الفرن .

◆ تترك حتى يجمد البيض ثم تقدم وتجميل

بالبقدونس مع خبز ، خيار وطماطم أو فاكهة

الموسم المتوفرة .

◆ أشرف على المجموعات وأوجههم مع تصحيح

الأخطاء .

التقييم :

أجب عن الأسئلة الآتية :

◆ ما أهمية الغذاء لأجسامنا ؟

◆ ما أهمية وجبة الإفطار ؟

◆ اذكر ثلاث أطعمة تحتوى على البروتين.

◆ ما أهمية الفيتامينات والأملاح المعدنية

للجسم؟

أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية :

◆ اقتراحات لتكوين وجبات إفطار مبتكرة .

◆ بحث عن أحد عناصر الغذاء الهامة .

◆ التدريب على بعض المشاهد التمثيلية القصيرة

عن العناصر الغذائية لتقديمها فى الإذاعة

المدرسية .





٢ عادات صحية في تناول الطعام



الزمن : حصتان .
المكان : الفصل أو حجرة الاقتصاد المنزلي .
الوسائل التعليمية : فيلم تسجيلي عن آداب الطعام - بعض اللوحات التي توضح السلوك السليم والسلوك الخاطئ عند تناول الطعام.
الخامات: بعض الأطعمة (خبز - جبن - خضر) .
القضايا المتضمنة: الصحة الوقائية- ترشيد الاستهلاك .
القيم والاخلاق : المحافظة على الصحة .

الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :
- يذكر سبع نقاط على الأقل من العادات الصحية الواجب اتباعها .
 - يتبع السلوك السليم والعادات الصحية أثناء تناول الطعام .
 - يلتزم بأداب الطعام .
 - يشجع إخوته الصغار ويرشدهم لاتباع القواعد والعادات الصحية .

خطوات سير الدرس

تهيئة المتعلمين :

تقوم المعلمة بعمل لعبة مع المتعلمين وهي لعبة الهرم الغذائي وهي كالآتي :



- ◆ تطبع نسخ لصورة الهرم الغذائي بعدد مجموعات المتعلمين .
- ◆ تقص مجموعة من الصور لأطعمة مختلفة (تشمل جميع

المجموعات

الغذائية).

- ◆ تطلب من كل

متعلم وضع صور

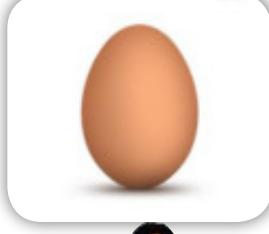
الأطعمة في

مكانها المناسب

على الهرم

الغذائي الخاص

به .





عرض الدرس :

◆ الالتزام بأداب الطعام من الأمور التي تدل على حسن الخلق وتؤثر في نظرة الآخرين تجاه الفرد ولذلك لا بد أن نتعلم السلوك السليم أثناء تناول الطعام، والابتعاد عن بعض التصرفات الغير لائقة أثناء الجلوس على المائدة، ومن خلال الأنشطة التالية سنتعرف على العادات الصحيحة في تناول الطعام .

نشاط (١):

مشهد تمثيلي عن آداب المائدة

قبل البدء في المشهد التمثيلي قسم المتعلمين إلى مجموعات، واطلب منهم التركيز في المشهد التمثيلي والتعرف على الأخطاء التي سيقع فيها زميلهم وتدوينها، وستكون المجموعة التي ستدون أكبر عدد من السلوكيات الخطأ هي الفائزة .

عرض النشاط :

تجهز المعلمة طاولة عليها بعض الأطعمة البسيطة المتاحة مثل : (خبز - جبن - خضر) لأداء المشهد التمثيلي ويكون كالتالي :

١. غسل الأيدي قبل الطعام .
٢. يبدأ الأكل دون أن يسمى الله .
٣. يأكل بسرعة من أكثر من طبق في نفس الوقت
٤. يملأ فمه بالطعام .
٥. يشرب والطعام في فمه .
٦. يتحدث والطعام في فمه .
٧. يشاور بالسكين أو الشوكة .

تقرأ كل مجموعة في نهاية المشهد التمثيلي ما دونته ، وتعلن المعلمة عن المجموعة الفائزة .

نشاط (٢):

عمل مسابقة حول العادات الصحية

◆ قسم الفصل إلى مجموعات ثم قم بطرح أسئلة صح وخطأ على المتعلمين والأسرع والأصح يكون هو الفائز ، بنقطه وتجمع النقاط في نهاية المسابقة بتشجيع المجموعة الفائزة .
نماذج لبعض الأسئلة التي يمكن أن تطرحها المعلمة في المسابقة :

◆ ابدأ طعامك دائماً بقول (بسم الله الرحمن الرحيم) .
(صح أم خطأ)

◆ لا تغسل يديك قبل الأكل وبعده .

◆ ليس من المهم التأكد من نظافة أدوات المائدة .

◆ استخدم أدواتك الخاصة وكوبك الخاص .
(صح أم خطأ)

◆ اغرف كميات كبيرة من الطعام في طبقك .
(صح أم خطأ)

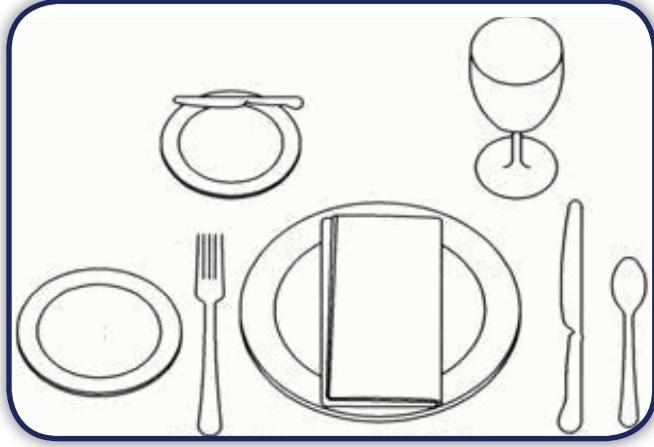
◆ قسم الرغيف إلى عدة أقسام بالسكين .
(صح أم خطأ)

◆ وهكذا





يمكن أن تلفت المعلمة نظر المتعلمين لوضع أدوات المائدة كالآتي :



١. توضع السكين إلى يمين الطبق بحيث تكون حافتها الحادة بإتجاه الطبق.
٢. توضع الملاعق إلى يمين الطبق بالقرب من السكين ويعتمد عددها على الأصناف المقدمة.
٣. توضع الشوكة إلى يسار الطبق وتكون أسنانها متجهة إلى الأعلى.
٤. طبق السلطة يوضع إلى يسار الشوكة.
٥. يوضع طبق الخبز والزبد (في حالة استعماله) إلى يسار الطبق أعلى الشوكة، وتوضع سكين الزبد على يمين طبقها، وتكون حافتها الحادة متجهة إلى وسط الطبق.
٦. يوضع كوب الماء إلى اليمين فوق رأس السكين.

التقييم :

- * اذكر ثلاث نقاط هامة من الواجب مراعاتها عند الجلوس للمائدة .
- * ما نوعية الأحاديث التي تدور أثناء الطعام ؟
- * لماذا يقسم الرغيف بالسكين إلى أجزاء ؟

أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية :

- * تجلس المعلمة بين المتعلمين في فترة الطعام (الفسحة) ثم يبدأ الجميع بتناول الطعام معاً ومن خلال ذلك تُعدل المعلمة من سلوكياتهم أثناء تناولهم للطعام، وتبصرهم بالعادات الغذائية السليمة .





السندوتشات و الشطائر

٣

(حشوات مألوفة)

الأهداف الإجرائية :

في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :

- يذكر بعض أنواع حشوات الشطائر .
- يجهز سندوتشاته بنفسه .
- يستخدم السكين بحرص .

خطوات سير الدرس

تهيئة المتعلمين :

أبدأ حديثك بسؤال المتعلمين حول أنواع السندوتشات التي يفضلونها وأسألهم أيضاً عن سبب تفضيلهم للسندوتشات في بعض الأحيان عن الوجبات الكاملة وإن حدث ذلك؛ يجب أن تختار للسندوتش حشوة متضمنة للعناصر الغذائية اللازمة.

عرض الدرس :

السندوتشات و الشطائر من الأطعمة المفضلة للجميع خاصة الأطفال وهى الصنف الرئيسى فى الغذاء المدرسى والرحلات ، كما تقدم فى وجبات الإفطار والعشاء والحفلات ؛ وتحدد قيمتها الغذائية حسب نوع الخبز والحشو .

بعض الحشوات المألوفة :

حشوات الجبن مثل :

- ◆ (جبن قريش + زعتر + زيت زيتون) .
- ◆ (جبن أبيض + فلفل ألوان مقطع) .

◆ (جبن شيدر + بسطرمة) بعد وضع الحشوات فى

الخبز من الممكن وضعه فى الفرن لمدة ٥ دقائق

حتى يصبح الجبن سائحاً .





نشاط (1) : تنفيذ حشوات مألحة للسندوتشات و الشطائر :

الأهداف الإجرائية :

في نهاية هذا النشاط من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :

- ينفذ بعض السندوتشات والشطائر المألحة .
- يوظف البيض في عمل سندوتشات و شطائر مألحة .

عرض النشاط :

- ◆ قسم الفصل إلى مجموعات عمل ثم وزع الخامات على كل مجموعته ثم قم بأداء البيان العملي :

أ) بطاطس بالبقدونس



المقادير:

- عدد ٢ حبة بطاطس مسلوقة .-بقدونس مقطع صغير
- ملح فلفل - قليل من الزيت .

طريقة العمل :

- ◆ تغسل البطاطس جيداً ثم تسلق (يضاف قطرات من الليمون أثناء السلق) .



الزمن : حصة .

المكان : حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي.

الخامات و الأدوات : تبغاً للصنف العملي.

القضايا المتضمنة:الصحة الوقائية.

القيم والاخلاق : التعاون . احترام العمل اليدوي.

- ◆ تصفى البطاطس وتقشر .

- ◆ تهرس البطاطس ويضاف البقدونس والملح والفلفل و الزيت .

- ◆ توضع داخل الخبز وتقدم مع كوب لبن، أو قطعة جبن لتكملة الوجبة الغذائية .

- ◆ أشرف على المتعلمين، وأوجههم مع تصحيح الأخطاء .





ب (قرص البيض باللبن

أخبر المعلمين أنه في حالة إضافة السلطة إلى الحشوات المألحة فإنها تفتح الشهية وتكمل قيمتها الغذائية .

♦ أشرف على المعلمين، وأوجههم مع تصحيح الأخطاء .

اكتشف مع المعلمين فن تجميل الشطائر المألحة؛ واترك لهم الإبداع في التصميم وإليك بعض الصور للاستعانة بها :



التقييم :

♦ عدد بعض الحشوات المألحة لعمل الساندوتشات.
♦ اذكر القيم الغذائية لـ (قرص البيض باللبن).

أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية :

♦ ابتكار بعض الأصناف المألحة التي تصلح كشطائر للمدرسة .
♦ تجميع عدد من الصور لبعض الشطائر التي تصلح لرحلة مدرسية .



المقادير:

بيض (يؤخذ لكل بيضة ملعقة صغيرة سمن) -
ملعقة كبيرة لبن - ملح - فلفل .

طريقة العمل :

- ♦ تكسر البيضة في طبق صغير للتأكد من انها طازجة ثم يضاف اليها اللبن والملح والفلفل وتخفق بالشوكة .
- ♦ يوضع السمن في طاسة التحمير حتى يسيح .
- ♦ يصب خليط البيض في طاسة التحمير على نار هادئة حتى يتماسك ويحمر ثم يقلب على الوجه الآخر حتى يحمر أيضا .
- ♦ يرفع القرص بعيدا عن النار ويمكن إضافة الجبن الرومي المبشور أو البسطرمة أو المشروم.
- ♦ يوضع داخل الخبز ويقدم ساخنًا مع سلطة خضراء .





تاب السندوتشات و الشطائر

(حشوات حلوة)



الزمن : حصتان .

المكان : الفصل أو حجرة الاقتصاد المنزلي .

الوسائل التعليمية : لوحة و بريرة مسجل عليها
حشوات السندوتشات .

الخامات و الأدوات : الخاصة بالصف العملي .

القضايا المتضمنة : الصحة الوقائية- احترام العمل

القيم والاخلاق : المحافظة على الصحة .

**ومن أهم المزايا التي يتفوق بها الخبز الأسمر
عن الأبيض ما يلي :**

- ◆ يحتوي على نسبة عالية من الألياف التي لها وظائف صحية وغذائية عديدة لجسم الإنسان .
 - ◆ يحتوي على نسبة عالية من فيتامين (ب) والضروري للتمثيل الغذائي ولسلامة الجهاز العصبي . وتوجد فروق كثيرة في نسب العناصر الغذائية بين الخبز الأسمر والخبز الأبيض.... تتمثل في الطاقة المكتسبة من الخبز الأسمر أقل من الخبز الأبيض، وترجع فائدة الخبز الأسمر إلى المساعدة في تخفيف الوزن والتخلص من السمنة ويرجع ذلك إلى:
١. يحتاج الخبز الأسمر لمضغه جيداً قبل البلع،

الأهداف الإجرائية :

في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :

- يشرح القيمة الغذائية للخبز الأسمر .
- يذكر الفرق بين الخبز الأسمر والأبيض من الناحية الغذائية .
- ينفذ بعض الحشوات الحلوة للشطائر .
- يفخر بما يصنعه من شطائر .

خطوات سير الدرس:

تهيئة المتعلمين :

ابداً الدرس بسؤال المتعلمين عن الطعام الموجود معهم في المدرسة (السندوتشات) و أي خبز يفضلونه ولماذا ؟ استمع إلى إجاباتهم والتي من المتوقع أن يكون الغالبية الخبز الأبيض (الفينو) .

ثم أسأل المتعلمين كم رغيف مع المتعلمين الذين يفضلوا العيش البلدي (الأسمر) ؟، وكم رغيف مع المتعلمين الذين يفضلوا العيش الأبيض (الفينو)؟ من الطبيعي أن يكون المتعلمين الذين يفضلوا العيش الأبيض معهم عدد أكثر من (السندوتشات) من المتعلمين الذين يفضلوا العيش البلدي (الأسمر) .

عرض الدرس :

من أساسيات الحياة اليومية في تغذية الإنسان (الخبز) لأنه يعتبر من الأغذية النشوية المهمة لجميع أفراد المجتمع سواء الفقراء أو الأغنياء...ومنه أنواع عديدة في الشكل والصنع مثل المصنع من دقيق القمح كالخبز الأبيض والأسمر .





نشاط (1) : تنفيذ سندوتشات وشطائر طوه.

- ◆ قسم الفصل إلى مجموعات عمل، ثم وزع الخامات على كل مجموعته ثم قم بأداء البيان العملي للأنشطة التالية:



أ) بيض بالعجوة



عرض النشاط :

المقادير :

- ◆ يؤخذ لكل بيضة ملعقة (بلح منزوع النوى) - ملعقة صغيرة سمن .

طريقة العمل :

- ◆ تقطع العجوة قطعاً صغيرة وتحمر في السمن نصف تحمير .
- ◆ يكسر فوقها البيض .
- ◆ تترك على النار حتى يجمد بياض البيض مدة دقيقتين أو ثلاث ويقدم ساخناً .
- ◆ أشرف على المتعلمين، وأوجههم مع تصحيح الأخطاء .

نتيجة زيادة نسبة الألياف به، وهذه الألياف تساعد على الإحساس بالشبع مما يكسبه صفة إشباعه أعلى من الخبز الأبيض نتيجة ارتفاع نسبة الألياف به.

٢. يحتوي الخبز الأسمر على نسبة عالية من مجموعة فيتامين (ب) وهي: ١ ، ٢ ، ٦ ، ١٢ وهذه الفيتامينات تعتبر عناصر غذائية أساسية وضرورية للتمثيل الغذائي ولسلامة الجهاز العصبي .

٣. الخبز الأسمر أغنى بكثير من الخبز الأبيض في احتوائه على نسبة كبيرة من المعادن مثل: (الحديد ، الزنك ، الكالسيوم والفسفور) * يعتبر الفسفور والكالسيوم مسئولين عن سلامة العظام وتكوينها وكذلك سلامة الأسنان.

* يعتبر الحديد مسئول عن الوقاية من الإصابة بمرض فقر الدم (الانيميا) .

٤. نجد أن الخبز الأسمر يحتوي على نسبة عالية من البروتين النباتي ويمكن أن يتناول معه مصدر من مصادر البروتين الحيواني مثل الحليب أو البيض أو اللحوم.

٥. يمكننا استخدام الخبز في عمل شطائر حلوة حيث تتعدد حشواتها مثل: المربى والعجوة والشيكولاته وغيرها .





اكتشف مع المتعلمين فن تجميل الشطائر
واترك لهم الإبداع في التصميم وإليك بعض
الصور للاستعانة بها :



ب) شطائر المربى



عرض النشاط :

المقادير :

◆ كمية من المربى المفضلة - كمية من الزبد -
خبز .

طريقة العمل :

◆ يدهن الخبز بالزبد دهناً خفيفاً إن وجد ؛ (دهان
الخبز بالزبد قبل وضع الحشوة الحلوة يرفع من
قيمتها الغذائية ويمنحها مذاق متميز)
◆ تبسط المربى داخل الخبز .
◆ أشرف على المتعلمين، وأوجههم مع تصحيح
الأخطاء .

التقييم :

◆ اذكر فوائد العيش البلدي .

◆ أكمل العبارات التالية :

١ . يحتوى الخبز الأسمر على بعض الفيتامينات مثل :

٢ . يعتبر..... مصدر هام للوقاية من الانيميا، كما أن الكالسيوم هام لسلامة

◆ اذكر ثلاث حشوات حلوة لعمل الشطائر .

أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية :

◆ جهز مع المتعلمين مشروع لعمل سندوتشات بحشوات حلوة مختلفة حسب المتوفر لديك وعرضها للبيع فى

مقصف المدرسة .

إبتكار فى عرض وتقديم نماذج متنوعة من الشطائر من حيث الشكل والحشوات.





تابع السندوتشات والشطائر

(الوجبات الغذائية السريعة)

الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :
- يذكر أضرار الوجبات السريعة .
- يميز بين الوجبات السريعة الصحية والضارة .

خطوات سير الدرس

تهيئة المتعلمين :

ابدأ الدرس بسؤال المتعلمين ما هي الوجبات السريعة؟ من يحبها؟ وما هي المكونات التي تميز هذه الوجبات عن الوجبات المنزلية؟ عزز إجاباتهم والتي من المتوقع أن تكون الكاتشب والمايونيز وبعض الإضافات، وهنا تذكر المعلمة أننا اليوم سنقوم بإعداد الكاتشب والمايونيز لإضافة المذاق المميز للوجبات السريعة، وبذلك يمكننا إعداد وجبات سريعة ومفيدة بالمنزل .

عرض الدرس :

- ◆ أكثر الناس إقبالاً على الوجبات السريعة هم الأطفال والمراهقون، حتى أصبحت جزءاً من عاداتهم اليومية .
- ◆ تتناقش المعلمة مع المتعلمين عن المخاطر التي تنجم من تناول هذه الوجبات السريعة والتي منها ما يلي:





الوجبة الثالثة - صحتك في غزائك



٢. في حالة الأكل في مطاعم "البرجر"، يفضل اختيار الخبز الأسمر وطلب الحجم الصغير.
٣. ويفضل الأطعمة المشوية بدلاً من المقلية، وتجنب أكل البطاطس المقلية وشرب المشروبات الغازية ويستبدل ببعض الفاكهة أو العصائر الطبيعية غير المحلاة.
٤. اختيار السلطات التي تحتوي على الخضروات الطازجة والبعد عن الإضافات الدسمة مثل: (المايونيز والجبن والزيت) وأيضا البعد عن الخبز المحمص حيث يزيد من السعرات الحرارية .
٥. اختيار الحلويات التي تعتمد على الفاكهة الطازجة، مثل: سلطة الفواكه ، أو اختيار الحلويات ذات الحجم الصغير لتقليل كمية السعرات فيها ويجب ألا تتناولها أكثر من مرتين في الأسبوع.
٦. محاولة الإقلال من تناول المواد المضافة للأطعمة مثل : (الألوان والمحسّنات والمنكهات ... إلخ) .

١. لها دوراً أساسياً في أمراض العصر بما تحتويه من نسبة عالية من الدهون والسكريات والبروتينات، ونقص للألياف الغذائية والفيتامينات والمعادن المفيدة .
٢. تراكم الدهون والسكريات في الجسم يؤدي لزيادة الوزن والبدانة وتصلب الشرايين - والإصابة المبكرة بمرض السكر .
٣. نقص الألياف الغذائية في تلك الوجبات يساعد على الإصابة بالسرطان وخصوصاً سرطان القولون.
٤. تتسبب في ارتفاع ضغط الدم لأنها غنية بالصوديوم الموجود في ملح الطعام والمواد الحافظة، مما يعمل على الإصابة بأمراض القلب .
٥. تؤدي إلى الإمساك وعسر الهضم نظراً لأنها تؤكل بسرعة بدون مضغ جيد ، ولا تحتوي على الفاكهة والسلطات الغنية بالألياف الغذائية الضرورية لعمل الأمعاء وعملية الإخراج.

الوجبات الغذائية السريعة الصحية:

♦ يمكن ببعض التغييرات جعل الوجبات الغذائية السريعة صحية كما يلي:

١. يفضل عند طلب «البيتزا» اختيار الأنواع التي تحتوي على كميات أكبر من الخضروات وأقل من اللحوم والأجبان ، وأن تكون القاعدة رقيقة؛ لتقليل السعرات الحرارية للبيتزا.





نشاط: عمل الكاتشب والمايونيز:

عرض النشاط :

- ◆ قسم الفصل إلى مجموعات عمل ثم وزع الخامات على كل مجموعته ؛ وقم بأداء البيان العملي للنماذج التالية :

أ) عمل الكاتشب :

المقادير:

- ◆ عدد ٢ ثمرة طماطم - كوب ماء - عدد ١ ملعقة كبيرة نشا - عدد ١ ملعقة صغيرة ملح - 1/2 ملعقة صغيرة سكر - 1/4 ملعقة كبيرة بهارات - عدد ١ ملعقة كبيرة خل.

طريقة العمل :

- ◆ تضرب الطماطم في الخلاط وتصفى وتوضع في علي النار حتى يتبخر منها الماء .
- ◆ يضاف الخل ويقلب جيداً و يخلط النشا مع الماء مع بقية المقادير ويقلب جيداً .
- ◆ يضاف جميع المكونات علي الطماطم علي النار وتقلب جيداً حتى يغلي القوام ويصبح مثل المهلبية السائلة إذا أردت كاتشب حار يتبع نفس الطريقة ولكن مع زيادة حبة طماطم وملعقة صغيرة شطة حمراء ونصف ملعقة صغيرة بابريكا .
- ◆ يرفع من علي النار ويترك ليبرد ثم يوضع في زجاجة داخل الثلاجة .
- ◆ أشرف على المتعلمين، وأوجههم مع تصحيح الأخطاء .



ب) عمل المايونيز :

كثير ما نستخدم المايونيز في السلطات أو المقبلات، وله مذاق أساسي في السندوتشات الجاهزة ؛ لهذا سنتعلم معا عمل المايونيز بالمنزل وبدون استخدام بيض بطريقة سهلة وصحية .

المقادير:

- ◆ لبن حليب + ملعقة كبيرة لبن بودره - زيت نباتي.
- ◆ - ملعقة كبيرة مستردة - ربع ملعقة صغيرة ملح - رشة فلفل أسود - عصير نصف ليمونة

طريقة العمل :

- ◆ يذاب اللبن البودرة مع فنجان اللبن .
- ◆ توضع المكونات ما عدا عصير الليمون في برطمان زجاجي بدون تحريك و توضع في الثلاجة لمدة ١٥ دقيقة.
- ◆ بعد ربع الساعة يخرج البرطمان من الثلاجة و نحكم إغلاقه و نقوم برجه باليد بقوة حتى يصبح المزيج مثل الكريمة الثقيلة .





ملحوظة:

إذا لم يتغير القوام بعد التحريك البطيء، أعيده التحريك مرة أخرى إلى أن تحصل على القوام، ثم يحفظ في الثلاجة.

التقييم :

◆ اذكر عدد من الأساليب المختلفة لتجنب أضرار الوجبات السريعة .

◆ ما هي الوجبات السريعة ؟ وما أضرارها ؟

أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية :

◆ جمع بعض الصور لنماذج لعدد من الوجبات السريعة الصحية .

◆ شارك في إعداد عبوات من الكاتشب وقم بعرضها في المقصف المدرسى .

◆ نضيف عصير نصف ليمونة على الخليط ثم نغلق البرطمان مرة ثانية، ونحركه ببطء شديد مرة يمين وأخرى يسار ؛ ونكرر التحريك بهدوء ثم نتفقد الخليط، سنجد أن الخليط صار جامد غليظ القوام ؛ نغلق البرطمان ونستخدم المايونيز.

ج) طريقة أخرى لعمل المايونيز :

المقادير:

◆ كوب ماء -ملعقة ونصف كبيرة نشا -عصير نصف ليمونة أو نصف ملعقة صغيرة ملح ليمون- فص أو اثنان ثوم حسب الرغبة - ثلث فنجان زيت -رشة ملح حسب الرغبة.

طريقة العمل :

◆ نذيب النشا في كوب الماء ونضعه على النار ويحرك حتى يغلي القوام .

◆ يرفع من على النار ويغطى ويترك حتى يبرد .

◆ نضع الخليط بعد أن يبرد في الخلاط وإذا كان القوام غليظ جدا نضيف عصير ليمون مع بعض الماء .

◆ يحرك في الخلاط حتى يكون الخليط متجانس نضيف الثوم والزيت ويستمر الخلط حتى يصير الخليط متجانس ولونه أبيض وبنفس لمعان المايونيز .

◆ أشرف على المتعلمين، وأوجههم مع تصحيح الأخطاء .



تابع السندوتشات و الشطائر

(منتج منزلي ومنتج جاهز)

الأهداف الإجرائية :

في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :

- يميز بين المنتج المصنع بالمنزل والمنتج الجاهز.
- يعدد مزايا الطعام المنزلي .
- يهتم بنظافة الأدوات أثناء العمل .
- يحرص على تناول وجبات متكاملة .

خطوات سير الدرس

تهيئة المتعلمين :

تبدأ المعلمة الدرس بعرض بعض الصور لوجبات جاهزة وأخرى لوجبات متكاملة العناصر الغذائية وصور لوجبات غير متكاملة العناصر الغذائية ،وتبدأ بسؤال المتعلمين: ما الذي يفضلونه من هذه الوجبات؟ وهنا نبدأ القول أن تناول الوجبات الغذائية المتكاملة يؤدي إلى التمتع بالصحة الجيدة ، ثم تدون عنوان الدرس على السبورة .

عرض الدرس :

تصمم المعلمة على السبورة جدول مقارنة يوضح مميزات وعيوب كل من الوجبات المصنعة بالمنزل والوجبات الجاهزة وتبدأ بعمل تغذية راجعة على الدرس السابق مع المتعلمين وتدون إجاباتهم بالجدول التالي :





المقارنة	الوجبات المصنعة بالمنزل	المنتج الجاهز
المميزات	<ul style="list-style-type: none">* تحتوي على كميات قليلة من الدهون فلا تسبب البدانة .* تصنعها الأم بعناية ونظافة فتضمن صحة أفراد الأسرة.* يتمتع أفراد الأسرة بالجلوس معاً على المائدة .* غنية بالعناصر الغذائية المتكاملة.* تحتوي على القليل من ملح الطعام .* تعد دائماً طازجة بدون أي مواد حافظة .* يتم تغير زيت القلي باستمرار بالمنزل خوفاً على صحة أفراد الأسرة.	<ul style="list-style-type: none">* سريعة التحضير، فلا يحتاج المستهلك لانتظار الوجبة كثيراً.* ذات مذاق مميز يجذب صغار السن والمراهقين بالإضافة للإعلانات والهدايا التي ترفق معها في كثير من الأحيان.
العيوب	<ul style="list-style-type: none">* بطيئة في التحضير .* ليس لها المذاق المميز مثل الوجبات الجاهزة .	<ul style="list-style-type: none">* تحتوي على كميات كبيرة من الدهون، وبالتالي سرعات حرارية عالية مما يؤدي إلى زيادة الوزن.* الأكل بسرعة دون مضغ جيداً : مما يسبب عسر هضم.* تفقد الأسرة متعة الجلوس سوياً على مائدة الطعام.* عدم التأكد من نظافة هذه الوجبات قد يُعرض للتسمم الغذائي وخاصة في فصل الصيف.* تقطع الخضروات قطعاً صغيرة فتفقد القيمة الغذائية ، وتترك لأوقات طويلة مما تعرضها للتلف والتلوث .* فقيرة في العناصر الغذائية المفيدة، مثل الفيتامينات والأملاح والمعادن الضرورية كالسيوم والحديد .* تحتوي على كميات كبيرة من الصوديوم الموجود في ملح الطعام والمواد الحافظة .* تحتوي الوجبات السريعة على المواد الحافظة التي لها تأثير مباشر على مخ الأطفال وقد تؤثر على قدراتهم الذهنية .* استخدام نفس الزيت للقلي دون تغييره لفترة طويلة مما يحوله إلى مادة مسرطنة .





♦ ومن هنا تستنتج المعلمة مع المتعلمين أهمية الغذاء الصحي المعد بالمنزل وخاصة في فترة الامتحانات حيث يستهلك النشاط الذهني حوالي ثلث السعرات الحرارية التي يتناولها المتعلمون في تلك الفترة يوميًا؛ لذا نحتاج أثناء فترة الامتحانات إلى كم جيد وكافي من الكربوهيدرات عالية الجودة.

وينصح بأبواب الروشتة الغذائية الآتية:

١. احرص على تناول وجبة الإفطار يوميًا حيث أنها تمد الجسم بالطاقة الكافية للمحافظة على القدرة الذهنية.
٢. احرص على تناول كم كافي من البروتينات الحيوانية مثل (اللحوم - دواجن - أسماك - الألبان ومنتجاتها - البيض وبروتينات نباتية مثل (البقول - الحبوب) .
٣. تناول الألبان والأطعمة الغنية بالكالسيوم يوميًا، وخاصة قبل النوم حيث أنها تساعد على الاسترخاء.
٤. تناول أطعمة الوقاية لرفع مناعة الجسم مثل الفيتامينات (أ. هـ. ج) والأملاح المعدنية التي تتوفر في طبق السلطة ذات الألوان المتعددة، والفواكه الطازجة.
٥. احرص على تناول السوائل و شرب عصير الفواكه مثل (البرتقال- الجوافة - الليمون).
٦. تناول القليل من الدهون واختار دائماً الدهون الغير مشبعة الصحية والابتعاد قدر الإمكان عن الدهون المشبعة التي تساعد على الشعور بالكسل والخمول.

٧. يجب الإقلال من تناول المشروبات المنبهة (الشاى الثقيل، القهوة المركزة).
٨. يجب تقسيم الوجبات التي نتناولها من (٤-٥) وجبات صغيرة.
٩. نوع في طعامك واحرص على تناول طعام نظيف وآمن باستخدام بعض أساليب التغليف الصحية.

وتناقش المعلمة مع المتعلمين حول أهمية تغليف المنتج المنزلى خاصة الشطائر وتستنجد منهم ما يلي :

- يراعى أن تغلف كل شطيرة على حده في ورقة الزبد أو ورق الألومنيوم (فويل) أو توضع في كيس من البلاستيك حتى لا تختلط الروائح المتعددة، أو يجف الخبز قبل تناوله وللمحافظة عليه طازجا وكذلك حماية من التلوث بالأتربة والحشرات .





ملحوظة

يجب التنبيه على المتعلمين بأن الأقلام الرصاص بها مادة الرصاص السامة فيجب عدم وضعها في الفم حرصاً على صحتهم .



نشاط : حشوات مختلفة للشطائر :

عرض النشاط :

◆ قسم الفصل إلى مجموعات عمل ثم وزع الخامات على كل مجموعته ثم قم بأداء البيان العملي :

أضرار استخدام الأكياس وورق الجرائد في التغليف :

١. أن استخدام الأكياس البلاستيكية السوداء يصيب بأمراض خطيرة، أهمها السرطان والزهايمر خاصة وأن هذه الأكياس تصنع من إعادة تدوير المخلفات وأكثرها سامة.

٢. الأكياس السوداء لها أضرار ليس فقط على المأكولات الطازجة بل أيضاً على المأكولات الجافة لما لها من سرعة امتصاص مثل البقوليات وغيرها لأنها تمتص المواد الكيماوية التي صنعت منها تلك الأكياس.

٣. أن خطورة تأثير تعبئة الفول المدمس وهو ساخن والكشري في أكياس من البلاستيك خفيف الكثافة، يؤدي إلى انتقال عديد من المركبات الكيماوية العضوية المعروفة بتأثيراتها السامة من جدران الأكياس إلى داخل الفول المدمس المعبأة داخلها.

٤. أن تخزين الفول المدمس المعبأ داخل الأكياس البلاستيكية في الفريزر، يؤدي إلى انتقال العديد من المركبات الكيماوية السامة إلى داخل الفول المدمس من جدران الأكياس نتيجة للتصدعات والتشققات التي حدثت لها بسبب التبريد .

٥. لا تستخدم ورق الجرائد والمطبوعات لتغطية الأطعمة أو تناول الطعام عليه؛ لأن الأحبار المستخدمة في المطبوعات تحتوي على مادة الرصاص السامة التي تسبب في العديد من الأمراض ومنها التسمم وأمراض الكبد .





بعض الحشوات المالحة :

- ◆ أنواع مختلفة من الجبن .
- ◆ تونة - سلطة خضراء .
- ◆ بيض مطهو بطرق مختلفة .



بعض الحشوات الحلوة :

- ◆ العجوة - السمسم - الزبد .
- ◆ القشطة - العسل أو مربي .
- ◆ صوص الشيكولاته والسوداني .

أشرف على المتعلمين، وأوجههم مع تصحيح الأخطاء.



التقييم

◆ ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة :

١. يفضل أن تلف السندوتشات فى ورق

الجرائد . ()

٢. شراؤك الساندوتش من المحل أفضل من تجهيزه

بنفسك . ()

◆ أذكر بعض الأضرار الناتجة عن استخدام ورق

الجرائد فى التغليف .

أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية :

◆ جهز مع المتعلمين مشروع لعمل سندوتشات

بحشوات مختلفة حسب المتوفر لديك واعرضها

للبيع في الجمعية التعاونية المدرسية (المقصف).

◆ تجميع بعض الصور لعمل لوحة إرشادية عن





المشروبات

٤

المشروبات الباردة



الزمن : حصتان .
المكان : حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي.
الوسائل التعليمية : لوحة توضح أنواع المشروبات الباردة - فيلم تسجيلي .
الخامات و الأدوات: خامات الصنف العملي.
القضايا المتضمنة: مهارات حياتية - الصحة الوقائية- القيم والاخلاق .
القيم والاخلاق : المحافظة على الصحة .

الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :
- يعدد بعض أنواع المشروبات الباردة.
- يحرص على الإقلال من تناول المشروبات الغازية.
- يشرح القيمة الغذائية للعناصر الطبيعية .

خطوات سير الدرس

تهيئة المتعلمين :

المعروف أن الفواكه تحتوي على الألياف وبعض البروتينات وكذلك فيتامينات مثل A/C/E أيضا يتوافر فيها الكالسيوم والبوتاسيوم والحديد، ففي رمضان تحتل العصائر والمشروبات مكانة مهمة على المائدة الرمضانية حيث تحتوي على نسبة من السكر يكون الجسم في احتياج لها بعد صيام يوم طويل ومن أهم هذه العصائر(الليمون-التمر هندي-العرقسوس-الخروب-العنب - التفاح وغيره) وشرب عصير الفواكه هام للحصول على الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها جسمك . وتدون عنوان الدرس على السبورة.

عرض الدرس :

♦ تعرض المعلمة بعض ثمار الفاكهة الذابلة أو الجافة و ثمار أخرى نضرة، وتطلب من





المتعلمين المقارنة بينهما واستنتاج السبب في ذبول هذه الثمار، وتعزز إجاباتهم ثم تشرح لهم أن فقد المياه هو ما يجعل هذه الثمار تذبل، وأن كل الكائنات الحية تحتاج إلى الماء كما في الآية الكريمة «وجعلنا من الماء كل شيء حي» .

فوائد الماء :

◆ الماء يساعد على امتصاص الجلوكوز والأحماض الأمينية والأملاح والفيتامينات، وكثير من العناصر الغذائية الأخرى.

١. يلعب الماء دوراً حيوياً في هضم، وامتصاص، ونقل، العناصر الغذائية لاستفادة الجسم منها .
٢. الماء لازم للتخلص من السموم والفضلات.
٣. يعتمد التمثيل الغذائي للجسم على الماء.
٤. الماء ضروري في تنظيم درجة حرارة الجسم.

◆ ثبت علمياً أن الإنسان لا يستطيع العيش بدون شرب ماء لمدة تزيد على ٧٢ ساعة (ثلاثة أيام) إذا زادت المدة عن ذلك فقد يصاب الإنسان بغيبوبة نتيجة توقف عمليات البناء للخلايا ؛ وكذلك التفاعلات داخل الجسم.

◆ يترتب على عدم استهلاك كميات مناسبة من الماء والسوائل مشاكل صحية منها :-

- ✍ الحصوات الكلوية - الجفاف المزمن.
- ✍ البدانة أو السمنة؛ حيث لها دور كبير في الحد من تراكم الدهون وخاصة عند الأطفال والمراهقين.

✍ عسر في الهضم والامتصاص .

◆ أما الاعتقاد السائد أن شرب الماء بكثرة قد يؤدي إلى زيادة الوزن أو كبر البطن وما إلى ذلك فبالطبع هذا الاعتقاد خاطئ .



فالماء لا يسبب السمنة ولكن المياه الغازية أو العصائر المحتوية على كميات كبيرة من السكريات قد تسبب السمنة خاصة الإكثار منها حيث تعرف (بالأغذية الفارغة) أي تحتوي سعرات كثيرة دون احتوائها على عناصر مغذية.





ملحوظة :

يفضل عدم تحلية العصير بالسكر حتي لا نضيف
سعات حرارية زائدة .

نشاط ب) مشروب للطاقة :

المقادير :

- ◆ عدد (٣ جزر - ٥ برتقال) - جنزبيل - ماء .
- ◆ يحتوى هذا الكوب على فيتامين C - E - A الذي يساعد الجسم في مقاومة أخطار التعرض المباشر لأشعة الشمس، وتعمل على تجديد خلايا البشرة، لأنها مضادة للأكسدة بالإضافة إلى أن البرتقال والجزر يحتويان على أكثر من ٧٠% ماء.

طريقة العمل :

١. يغسل الجزر ثم يقشر ويبشر .
٢. يغسل البرتقال ويقشر ويغلى من البذور.
٣. يخلط البرتقال والجزر والماء والسكر في الخلاط .
٤. يصفى الخليط قبل التقديم.
٥. يصب العصير في أكواب ويقدم بارداً ويمكن تجميله بشريحة من البرتقال .



عرض النشاط :

بعض أنواع من المشروبات التي تفيد المتعلمين
في هذه المرحلة العمرية :

- ◆ قسم الفصل إلى مجموعات عمل ثم وزع الخامات على كل مجموعة ثم قم بأداء البيان العملي للأنشطة التالية :



نشاط (أ) عصير البرتقال :

يستخدم البرتقال البلدي لأنه يحتوى على كمية كبيرة من العصير، وقيمته الغذائية عالية لاحتوائه على فيتامين (ج)، والأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم.

المقادير :

- ◆ عدد ٣ برتقالة.

طريقة العمل :

١. يغسل البرتقال جيداً ويجفف وتشق البرتقالة نصفين عرضاً .
 ٢. يستخلص العصير إما يدوياً أو آلياً.
 ٣. يصفى ويصب في الأكواب .
- أشرف على المتعلمين، وأوجههم مع تصحيح الأخطاء.





نشاط ج (الحليب بالتمر

المقادير :

- ◆ لتر حليب - 1/4 كيلو تمر - فانيليا - ملعقة عسل نحل .

طريقة العمل :

١. تنزع النواة من التمر .
٢. تخلط جميع المقادير في الخلاط .
٣. يقدم بارداً أو ساخناً .

- ◆ أشرف على المتعلمين، وأوجههم مع تصحيح الأخطاء .

القيمة الغذائية للمشروب :

- ◆ التمر: غذاء كامل لاحتوائه على (الفسفور -الحديد -فيتامين (ب) المركب - فيتامين (أ) - مواد سكريه - مواد دهنية -بروتين -ماغنيسيوم -ألياف وأنه سريع التمثيل والامتصاص في الدم ثم إلى العضلات ليمنحها القوة والطاقة الحرارية، كما أنه يساعد على إزالة التعب والدوار والخمول .

◆ التمر :

مريح للأعصاب وطارد للتوتر والقلق ومهدئ للقرحة المعدية، مفيد للقضاء على جفاف الجلد وتشقق الشفاة، تساقط الشعر، وتقصف الأظافر، وهو غني بالفسفور؛ ولذلك فهو يساعد على تقوية العظام والأسنان، ويحتوي على الألياف لهذا يساعد على تسهيل حركة المعدة والأمعاء ، ويعتبر ملينا طبيعياً ، أيضا يحتوي على نسبة عالية من فيتامين (أ) مما يساعد في تقوية أعصاب العين والأذن، والجسم بشكل عام وهو مقوى للكبد وقاتل للديدان بالمعدة ، إذا أكل على الريق،



وهو مهم لصفاء البشرة ويوصف كعلاج للمصابين بالسعال والبلغم والتهاب القصبة الهوائية ، لكن نسبة المواد الدهنية والبروتين قليلة لذا كان لابد من إضافة مكمل غذائي آخر هو :- اللبن:- وهو يحتوي على ماء وبروتين ودهون وسكر لاكتوز وفيتامين أ ، ب ، هـ ، د وأملاح معدنية كما أنه يحتوي على الكالسيوم وبالتالي فهو يساعد على تقوية العظام والأسنان وهو مدر للبول، وله قدره عاليه على تطهير الأمعاء من الجراثيم، كما أنه مهدئ للألام القرحة وملين طبيعي ومهدئ للأعصاب ومساعد في القضاء على الأرق، ومفيد للجلد والبشرة ويفيد اللثة.

أشرف على المتعلمين، وأوجههم مع تصحيح الأخطاء





ملحوظة

يمكن عمل عصير الفراولة والموز مثل مقادير الجوافة ولكن هذه الأنواع لا تحتاج إلى تصفيه لخلوها من البذور ولكنها تحتاج إلى تجهيز قبل استخراج العصير منها .

التقييم :

◆ أذكر بعض الفوائد الغذائية لكل من :

التمر - اللبن - البرتقال

◆ عدد فوائد الماء .

أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية :

◆ عمل لوحات إرشادية لفوائد المشروبات الباردة

التي تجهز بالمنزل .

◆ شارك في تنفيذ بعض المشروبات الطازجة

لعرضها في المقصف المدرسي .

نشاط (د) عصير الجوافة :



◆ تعتبر الجوافة من الفاكهة المفضلة لما تمتاز به

من رائحة ونكهة علاوة على قيمتها الغذائية ، لما

تحتويه من عناصر غذائية ، أهم هذه العناصر

هو فيتامين C، حيث تحتوي كل ثمرة جوافة

على كمية كبيرة من هذا الفيتامين بالإضافة

إلى فيتامينات B₁، A، B₂ كما أنها غنية

بالكالسيوم و الفوسفور .

المقادير

◆ 1/2 كيلو جوافة - عدد ٢ كوب ماء -

عصير 1/2 ليمونة .

طريقة العمل :

١ . تغسل الجوافة وتقطع قطعاً صغيرة وينزع البذر.

٢ . توضع في الخلاط ويضاف إليها الماء والسكر والليمون ويضرب الخليط قليلاً .

٣ . يصفى ويصب في الأكواب ويقدم مثلجاً .

◆ أشرف على المتعلمين، وأوجههم مع تصحيح

الأخطاء .





تاب المشروبات

المشروبات الساخنة

الأهداف الإجرائية :

في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :

- يشرح القيمة الغذائية للمشروبات .
- يستخدم المشروبات العلاجية .
- يحد من تناول المشروبات الغازية .
- يشرح القيمة الغذائية لبعض المشروبات الساخنة .
- يفخر بما يصنع من مشروبات ساخنة .

خطوات سير الدرس

تهيئة المتعلمين :

♦ عند دخولك الفصل أظهر للمتعلمين أنك تحس بالبرد الشديد، وأسألهم إن كانوا يشعرون بالبرد، ثم أسألهم كيف يمكن أن ندفع أجسامنا في الشتاء .

♦ استمع إلى إجاباتهم وعززها، ومن المتوقع أن يكون من ضمنها إحساء مشروب ساخن، ثم دون عنوان الدرس على السبورة .

عرض الدرس :

المشروبات الساخنة هي أفضل المشروبات صيفاً وشتاءً.. ففي الشتاء يحلو اجتماع الأسرة والأحاديث مع احتساء مشروب دافئ يمد الجسم بالطاقة والدفء وفوائد أخرى كالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة ويسهل تحضيرها في البيت؛ بتكلفة قليلة بعيداً عن الأضرار الكثيرة للمشروبات الصناعية والغازية .

♦ فمثلاً تناول الشاي ليكسب الجسم الدفء في الشتاء ويمنع العطش في الصيف وله أثر منبه



الزمن : حصتان .

المكان : حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل .

الوسائل التعليمية : لوحة توضح أنواع المشروبات

الساخنة - فيلم تسجيلي .

الخامات : تبغاً للبيان العملي .

الأدوات : كسروله - فناجين ملاعق - مصفاة

أكواب - براد .

القضايا المتضمنة : مهارات حياتية .

القيم والأخلاق : المحافظة على الصحة .

ولكن الاكثار منه عادة سيئة كما نتناوله في حفلات الشاي مع الكعك والبسكويت .

♦ ويفضل تناول الشاي الأخضر بدلاً من الأسود

وهو المشروب الأساسي، للتركيز لما له من فوائد عديدة لاحتوائه على مضادات الأكسدة التي تقى

من السرطان

ولا يفضل شرب

الشاي بعد الأكل

مباشرة، لأنه

يمنع امتصاص

الحديد.





عرض النشاط :

- ◆ قسم الفصل الى مجموعات عمل ثم وزع الخامات على كل مجموعة ثم قم بأداء البيان العملي للأنشطة التالية :

نشاط (أ) الكاكاو باللبن :

- ◆ يزرع الكاكاو في البرازيل والهند وسيلان ويكون على هيئة ثمار مثل الليمونة خضراء اللون وعندما تجف تتحول إلى اللون البني المحمر ثم تحمص وتطحن وهو من المشروبات اللذيذة الغذائية التي يحبها الناس خصوصاً الأطفال لاحتوائه على مواد دهنية وبروتينية وتزداد قيمته الغذائية بإضافة السكر واللبن إليه كما أنه :

- ◆ بديل للقهوة والشاي لاحتوائه على نسبة ١٠:٢٠% من الكافيين الموجود بالقهوة ، وبالتالي فإن الكاكاو والشوكولاته تُزيل النعاس والكسل والخمول ، وتعطي الجسم نشاطاً وحيوية كما تفعل القهوة .
- ◆ يساعد على ارتخاء عضلات الأمعاء ، ولذلك نجد أنه من المحبذ تناول بعض الشوكولاته بعد وجبه كبيرة .

- ◆ مهدئ للأعصاب ويحسن المزاج.

- ◆ يضاف اللبن للكاكاو لرفع قيمته الغذائية حيث يحتوى اللبن على البروتين الحيوانى عالى القيمة الغذائية كما يحتوى على بعض العناصر المعدنية مثل الكالسيوم .

المقادير :

- ◆ ملعقة صغيرة كاكاو - كوب ماء أو لبن أو خليط منهما - سكر للتحلية حسب الرغبة .

طريقة العمل :

- ◆ يمزج الكاكاو بقليل من اللبن الدافئ .
- ◆ يغلى باقى اللبن مع السكر ويضاف إليه الكاكاو ويقلب جيداً حتى يغلى .
- ◆ يصب فى فنجان ويقدم ساخناً .
- ◆ أشرف على المتعلمين، وأوجههم مع تصحيح الأخطاء .

ملحوظة :

- ◆ توجد عبوات من الكاكاو مخلوط بالسكر ويسمى مسحوق الشيكولاته وعند استعماله لا يضاف سكر .

نشاط (ب) الحلبة

- ◆ هى نوع من البذور تزرع فى مصر وقيمتها الغذائية عالية ، فهي تحتوى على فيتامين (د) بكمية كبيرة، وكذلك نسبة عالية من البروتين والفسفور وتوجد على هيئة حبوب أو مسحوق . وقد قيل عن الحلبة « لو علم الناس بما فيها من فوائد لاشتروها بوزنها ذهباً» . ومن الأقوال المأثورة للأحد العلماء الانجليز «لو وضعت جميع الأدوية في كفة ميزان ووضعت الحلبة في الكفة الأخرى لرجحت لها كفة الميزان» .





نشاط (ج) القرفة :



ومن فوائدها:

◆ للقرفة فوائد عديدة فهي: تحتوي على الألياف والكربوهيدرات والكالسيوم والفوسفور والحديد والصوديوم والبوتاسيوم وفيتامين (ج) وفيتامين (أ).

◆ تستخدم أوراق القرفة في شكل مجفف و يتم غليها في الماء، وتعتبر القرفة عشباً مفيداً للتخلص من الإنتفاخ ومُدرة للبول ، كما أنها تولد شعوراً بالدفء وتنشط الدورة الدموية وتفتح الشهية .

◆ تمنع القرفة الشد العصبي، وتحسن أو تقوي من الذاكرة، وتخلط القرفة مع العسل، وأخذها يومياً مساءً تعطي فائدة جملة للإنسان. القرفة علاج فعال لنزلات البرد.

◆ تعتبر القرفة من وسائل إنعاش الفم الطبيعية وإكسابه الرائحة الجميلة.

المقادير :

◆ كوب ماء - ملعقة صغيرة قرفة - سكر للتحلية سمس مسمص .

◆ مدر للبول - مزيل للمغص - مهدئ للسعال - منشط - ملين - مقوى مع العسل الأسود - مخفف لآلام الحلق - علاج للنحافة (خافض للضغط و يساعد في شفاء نزلات البرد- علاج للقولون - طارد للغازات - مهدئ للمغص الكلوي - والحلبة الخضراء مفيدة جدا لمرضى السكر) و شربها يقي من هذه الأمراض بإذن الله

المقادير :

◆ ملعقة صغيرة من بذور الحلبة - كوب ماء - سكر للتحلية وفي بعض الأحيان يضاف العسل الاسود لزيادة القيمة الغذائية .

طريقة العمل :

◆ تنقى الحلبة ثم تغسل وترفع على النار، وتترك لتغلي مدة ١٠ دقائق، ثم تحلى بالسكر أو العسل وتقدم ساخنة .

◆ ويمكن إضافة اللبن لرفع القيمة الغذائية .

◆ أشرف على المتعلمين، وأوجههم مع تصحيح الأخطاء .





طريقة العمل :

- ◆ ينقى الحمص ويغسل وينقع مدة لا تقل عن ١٢ ساعة .
- ◆ تخلص من ماء النقع ويشطف .
- ◆ يرفع على النار ويسلق حتى ينضج بعد إضافة جميع المقادير ما عدا الملح، لأنه يزيد فترة الوصول الى النضج .
- ◆ يتبل بالملح ويقدم ساخناً مع إضافة عصير الليمون .
- ◆ أشرف على المتعلمين، وأوجههم مع تصحيح الأخطاء .

نشاط (هـ) السحلب :

المقادير

- ◆ ٤ كوب لبن + ٤ ملعقة ممسوحة نشا + ٤ ملعقة طعام سكر حبه أو اثنان من المستكة المطحونة أو فانيليا (اختياري) بعض المكسرات أو قرفة للتزيين .

طريقة العمل :

- ◆ يوضع الحليب والسكر والنشاء في براد شاي أو كزرولا، ويفضل ألا تكون استانلس ويوضع عليه الماء ويوضع علي النار.
- ◆ يقلب جيداً حتى لا يحترق إلى أن يغلي ويصبح المزيج غليظ القوام .



طريقة العمل :

- ◆ توضع القرفة في الماء البارد وترفع على النار حتى تغلي، ويكتسب الماء لونها، ورائحتها، تصفى ، وتحلّى بالسكر أو العسل .
- ◆ تصب في فنجان ويرش سطحها بالسمن أو المكسرات إن وجد وتقدم ساخنة وقد يضاف إليها اللبن ليزيد من قيمتها الغذائية وفي حالة اضافة الزنجبيل يصبح المشروب منشط عام ومقوى للذاكرة ويساعد على حرق الدهون .
- ◆ أشرف على المتعلمين، وأوجههم مع تصحيح الأخطاء .

نشاط (د) حمص الشام :

- ◆ الحمص يحتوي على بروتين نباتي ذو قيمة غذائية؛ إضافة إلى مواد أخرى مضادة للأكسدة تساعد في منع الإصابة بأمراض القلب والسرطان بالإضافة إلى الألياف وبعض الأملاح المعدنية خاصة الفسفور والبوتاسيوم والكالسيوم .

المقادير :

- ◆ 1/4 كيلو حمص شام جاف - ماء للسلق - ملح - كمون - بصلة - طماطم .





طريقة العمل :

- ◆ يغلى الماء والنعناع لمدة (٣ دقائق) .
- ◆ يحلى بالعسل ويضاف زيت حبة البركة .

نشاط (ز) مشروب ساخن للتخلص من الكرش :



المقادير =

- ◆ كوب ماء - ملعقة شاي اخضر وملعقة كمون - نعناع - زنجبيل

طريقة العمل :

- ◆ يغلى الشاي الأخضر مع النعناع والكمون والزنجبيل لمدة ١٠ دقائق .
- ◆ أشرف على المتعلمين، وأوجههم مع تصحيح الأخطاء .

التقييم :

- ◆ لماذا نضيف اللبن إلى المشروبات الساخنة ؟
- ◆ عدد نماذج للمشروبات الساخنة .

انشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية :

- ◆ اطلب من المتعلمين إلقاء كلمة فى الاذاعة المدرسية عن فوائد المشروبات الساخنة .
- ◆ تجميع صور عن نماذج مختلفة للمشروبات الساخنة .

- ◆ يصب في الأكواب وينتظر قليلاً، ثم يرش عليه المكسرات أو القرفة .

طريقة عمل مسحوق السحلب بالمنزل :

المقادير:

- عدد ٢ كوب أرز مطحون ناعم جداً - ١ كوب نشا + فانليا + جوز هند مبشور ناعم + زبيب + مكسرات حسب الرغبة .

طريقة العمل :

- ◆ تخلط المقادير جيداً وتوضع فى برطمان مغلق لحين استعماله .
- ◆ أشرف على المتعلمين، وأوجههم مع تصحيح الأخطاء .

نشاط (و) مشروب ساخن لتنشيط الذاكرة:



المقادير =

- نعناع - عسل نحل - قطرات من زيت حبة البركة ويمكن إضافة الزبيب حيث يقوى الذاكرة، كما أن للنعناع فوائد منها:

١. يعث القوه فى الجسم.
٢. يقوى عمل الكبد والبنكرياس.
٣. يسكن السعال والربو.
٤. يزيل مغص البطن والأرق.
٥. مفيد للروماتيزم والإلتهاب.

