

دليل المعلم
للأنشطة والمهارات العملية
للإقتصاد المنزلى
الصف السادس الإبتدائى



٢٠١٦-٢٠١٥





مركز تطوير المناهج
والمواد التعليمية



جمهورية مصر العربية
وزارة التربية والتعليم

دليل المعلم

للأنشطة والمهارات العملية

للاقتصاد المنزلي

الصف السادس الابتدائي

تأليف

أ/ حبيبة عبد المقصود مصطفى

مستشار الاقتصاد المنزلي سابقاً

تعديل

د/ داليا عاطف عبد الحليم زيدان

مدير إدارة تعليم عام بمكتب مدير عام تنمية مادة الاقتصاد المنزلي

مراجعة

د/ نهاد شفيق عبد العزيز قنديل

خبير مناهج بمركز 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

علام محمد عادل

مروة صابر عبد الناصر

هبة محمد رضا

مقدمة

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

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

هذا وقد تم تضمين الدليل نماذج للأنشطة المقررة لكل صف من صفوف المرحلة (من الصف الأول إلى السادس الابتدائي)؛ بحيث تكون استرشادية يمكن القياس عليها في تنفيذ باقى الأنشطة التى لم يرد ذكرها فى هذا الدليل ؛ و التى يجب فيها مراعاة احتياطات السلامة و الأمان، و الاستعانة بالمعلمة فى عمل بعض خطواتها؛ و كذلك الإمكانيات المتاحة و ظروف البيئة المدرسية، و قد تم مراعاة التنوع فى استخدام استراتيجيات التدريس و التى تعتمد بصفة أساسية على التعلم النشط ، على أن تراعى الفروق الفردية بين المتعلمين و ضرورة العمل فى مجموعات حتى يتحقق الهدف من النشاط ، و للمعلم الحق فى تغيير و تنويع الأنشطة بما يناسب مستوى المتعلمين و ظروف البيئة و الإمكانيات 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 : و يجب أن تكون التهيئة للدرس شيقة و جذابة ؛ 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 و المتعلم ، بحيث توضح استراتيجيات و طرق التدريس المختلفة ، و مدى 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 التي تم تنفيذها أثناء الدرس ، إلخ» لقياس مدى استيعابهم للدرس و مستوى أدائهم.
- « 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 للمصف السادس الابتدائي لنشاط الاقتصاد المنزلي.

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون المتعلم قادرًا على أن :

الأهداف المعرفية :

- يذكر معنى التخطيط وأهميته.
- يعدد الموارد المختلفة في بيئته.
- يذكر أدوات التفصيل والخياطة وأهميتها.
- يوضح مواصفات كل أداة من أدوات الخياطة.
- يعطى أمثلة لبعض الوجبات من بيئات مختلفة.
- يذكر طرق إنهاء القطعة المنفذة.
- يذكر بعض طرق ترشيد الاستهلاك داخل المنزل.
- يتعرف أهمية الحفاظ على نظافة ملابسه.
- يعطى أمثلة لبعض العوامل التي يتوقف عليها اختيار الطعام .
- يعدد محتويات الصيدلية المنزلية الواجب توافرها.
- يعطى أمثلة لمسببات الجروح والكسور والحروق.
- يوضح دوره في الإسعافات الأولية.

الأهداف المهارية :

- يخطط لأعماله اليومية.
- يستخدم أدوات التفصيل والخياطة بطريقة سليمة وآمنة.
- يقوم ببعض الإصلاحات للملابس (تركيب أزرار - ثنية ذيل ٠٠٠٠ الخ).
- يبتكر في توظيف الأزرار بطريقة جمالية في قطعة فنية.
- ينفذ بعض الوجبات المتكاملة .
- ينتج بعض المشغولات البسيطة من الكروشيه.
- يكون نماذج وجبات متكاملة العناصر الغذائية.
- يتعاون مع زملائه في تنفيذ صيدلية منزلية.
- يؤدي بعض الإسعافات الأولية البسيطة.

الأهداف الوجدانية :

- يقدر أهمية التخطيط والتنظيم لأعماله المختلفة.
- يتعاون مع زملائه أثناء تنفيذ الأنشطة المختلفة.
- يحافظ على نظام ونظافة المكان أثناء تنفيذ النشاط.
- يقدر أهمية الحفاظ على مظهر ملابسه.
- يحرص على تناول وجبات غذائية متكاملة .
- يهتم بإتقان غرز الكروشيه والخياطة اليدوية التي تعلمها.
- يسعد بإنتاجه للقطع والمشغولات المختلفة.

المحتويات

الصفحة	الموضوع
(٤٦ - ٢)	الوحدة الأولى : هيا نتعلم
٢	- التخطيط وأهميته
٥	- الكروشيه
٢١	- تنفيذ مشروعات من الكروشيه
٢٩	- موارد الأسرة وترشيد الاستهلاك
٣٢	- أدوات التفصيل والخياطة
٣٧	- تركيب (الأزرار - الكبسون - الكبش)
٤٣	- إنهاء القطع المنفذة (الثنية البسيطة) بغزة اللفق (الكفافة)- غرزة الماكينة اليدوية (النباتة).
(٦٩ - ٤٨)	الوحدة الثانية : صحتك أمانة
٤٨	- العوامل التي يتوقف عليها اختيار الطعام
٦٠ - ٥١	- تنفيذ بعض الوجبات المتكاملة لبيئات مختلفة
٦١	- العناية بالملابس الشخصية
٦٤	- الصيدلية المنزلية

الوحدة الأولى

هيا نتعلم



المقدمة

خيركم من تعلّم العلم وعلمه ، فبالعلم ترتقى الأمم و تتقدم؛ وتهتم هذه الوحدة بإمداد المتعلم بالمعلومات والعمل على كسب المهارات التي تفيده في حياته العملية؛ كأن يعرف معنى التخطيط و أهميته في التخطيط لأعماله و الوعي بالموارد المختلفة في بيئته و كذلك إنتاج بعض المشغولات البسيطة من الكروشيه و يتعرف أهمية المحافظة على مظهره.

دروس الوحدة

١. التخطيط و أهميته.
٢. الكروشيه.
٣. تنفيذ مشروعات من الكروشيه.
٤. موارد الأسرة و ترشيد الاستهلاك.
٥. أدوات التفصيل والخياطة .
٦. تركيب (الأزرار . الكبسون . الكبش)
٧. إنهاء القطع المنفذة (الثنية البسيطة بغرزة اللفق) (الكفافة) و غرزة الماكينة اليدوية (النباته) .

أهداف الوحدة

في نهاية هذه الوحدة ينبغي أن يكون المتعلم قادراً على أن:

- يذكر معنى التخطيط وأهميته .
- ينتج بعض المشغولات البسيطة من الكروشيه.
- يتعاون مع زملائه أثناء العمل.



التخطيط وأهميته

١

الأهداف الإجرائية :

- بعد الانتهاء من هذا الدرس يتوقع من كل متعلم يكون قادراً على أن:
- يذكر مفهوم التخطيط..
- يشرح فائدة التخطيط بالنسبة للفرد (توفير الوقت والجهد والمال).
- يقارن بين المواقف التي يتم التخطيط لها ومواقف أخرى لم يخطط لها.
- يفسر العلاقة بين التخطيط والتنظيم و تحقيق الأهداف.
- يخطط لأعماله اليومية.

خطوات سير الدرس:

تهيئة المتعلمين:

تسأل المعلمة المتعلمين عن الأعمال اليومية التي يقوموا بها منذ الاستيقاظ وحتى الذهاب للنوم، ثم تسألهم هل يكفى الوقت للقيام بكل تلك الأعمال يوميًا، وتلقى إجاباتهم، ثم تستنتج معهم أن التخطيط والتنظيم يساعدان على أداء الأعمال اليومية وهو عنوان درس اليوم وتدونه على السبورة .

عرض الدرس:

تناقش المعلمة المتعلمين تعريف التخطيط وأهميته وكيف أن التخطيط يساعد الفرد على تأدية الأعمال بدقة وسهولة مع تلافي الأخطاء وتوفير الوقت والجهد؛ وتتوصل المعلمة مع المتعلمين إلى أهمية تنظيم الوقت ، فاليوم ٢٤ ساعة منها ٨ ساعات نوم ؛ ويمكن تنظيم باقى الوقت للأعمال المطلوبة فى أقل وقت وأقل مجهود ، كما يمكن زيادة مقدرة الفرد على العمل من خلال أخذ فترات من الراحة أو النوم حتى لا يشعر بالتعب ويؤثر ذلك على درجة إتقان العمل . كما يمكن استغلال وقت الفراغ فى تنمية ما يحب الفرد من مهارات وممارسة الهوايات.



التخطيط والتنظيم لأداء بعض الاعمال اليومية :

توضح المعلمة للمتعلمين أنه يمكن تطبيق التخطيط على المذاكرة ومراجعة الدروس وعمل الواجبات . وتستمتع إلى أهم المشكلات التي تواجههم في استذكار الدروس عند العودة للمنزل بعد اليوم الدراسي . مع مراعاة الأمور الآتية :-

١. قم بتحديد جميع المهام المطلوبة منك.
٢. حدد كل الأوقات المتاحة لك.
٣. قم بعمل جدول كما تعلمت مع مراعاة الموضوعات التي تحتاج وقتاً أكثر أو أقل.
٤. حافظ على نظافة ونظام المكان الذي تستذكر فيه دروسك حتى تستطيع التركيز.
٥. اقرأ الدرس قراءة سريعة مع التركيز ثم حدد النقاط الأساسية.
٦. ذاكر الدرس جيداً وحاول أن تفهم كل شيء فيه.
٧. راجع الدرس جيداً وركز على الأجزاء الصعبة . ويمكن تكرار المراجعة أكثر من مرة حتى تثبت المعلومة.
٨. استخدم أكثر من حاسة أثناء المذاكرة مثل القراءة والكتابة والتحدث بصوت مسموع.
٩. خذ قسطاً من الراحة بعد كل ساعتين لا تزيد عن ١٠ إلى ١٥ دقيقة على أن تقوم فيهما بممارسة أي نشاط.
١٠. ابتعد عن السهر ليلاً لفترات طويلة ونم مبكراً ؛ حتى يمكن استيعاب الدروس في اليوم التالي.
١١. حافظ على صحتك بتناول الغذاء السليم، وممارسة الرياضة اليومية بانتظام. ولا تهمل وجبة الإفطار.

النشاط : عمل جدول لتوزيع الأعمال اليومية

خطوات سير النشاط :

عرض النشاط :

تعرض المعلمة على المتعلمين صوراً توضح بعض الأعمال اليومية التي يمكن القيام بها . وتطلب منهم توزيع الأعمال اليومية في جدول كالاتي :





جدول لتوزيع الأعمال اليومية		
الوقت		الأعمال اليومية المطلوب تنفيذها
إلى	من	

تناقش المعلمة المتعلمين في الجداول الخاصة بهم وتختار الأفضل وتعززه . ثم تستعرض نقاط الضعف في الجداول الأخرى.

التقييم:

- قم بوضع خطة لقضاء العطلة الأسبوعية.
- قم بوضع خطة للانتهاء من قراءة كتاب معين.

أنشطة إضافية:

- وضع خطة لتنظيم وقتك بعد انتهاء اليوم الدراسي.
- تطبيق التخطيط عملياً لشراء هدية معينة.





الكروشيه

٢



تدور محاور هذا الدرس حول أشغال الكروشيه من حيث: لف الخيط والإمساك بالإبرة وغرزة البداية وبداية السطر الثاني . وبعض الغرز البسيطة .

الأهداف الإجرائية :

- بعد الانتهاء من هذا الدرس يتوقع من كل متعلم أن يكون قادراً على أن:
- يذكر الاستخدامات المختلفة للكروشيه.
- يحدد الأنواع المختلفة من الخيوط التي تستخدم في تنفيذ الكروشيه .
- يختار الإبر المناسبة لكل نوع من الخيوط المعروضة أمامه.
- ينفذ لف الخيط بعناية.
- يمسك الإبرة بالطريقة الصحيحة.
- يتقن عمل غزة السلسلة .

خطوات سير الدرس:

تهيئة المتعلمين:

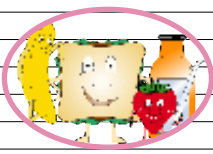
تعرض المعلمة على المتعلمين بعض المشغولات من الكروشيه وتدون العنوان على السبورة



عرض الدرس

تبدأ المعلمة الدرس بأن تعرض على المتعلمين بعض القطع المشغولة بفرز الكروشيه لاستثارة اهتمامهم ثم تخبرهم أن هذه القطعة الفنية هي عبارة عن خيط واحد طويل؛ تم نسجه على هذا الشكل. وأن فرز الكروشيه ما هي إلا مجموعة من الفرز المتجاورة بأسلوب معين تعطينا في النهاية هذا المنظر الجميل وتلك القطع لها الكثير من الفوائد والاستخدامات . والآن كيف ننفذ هذه المهارة؟





لقد تم استخدام ابرة من نوع خاص: ثم تعرض المعلمة على المتعلمين الإبرة، وتذكر أنها تساعدنا لنصل إلى تلك النتيجة وكلما ندرت أكثر وصلت إلى الجودة وجمال المنتج وهناك أحجام مختلفة للإبر لتناسب مع الخيط المستخدم .

نشاط (١) لف الخيط

خطوات سير النشاط

تبدأ المعلمة بعرض بعض أنواع من الخيوط على المتعلمين وتركها للتداول بين أيديهم لكي يتعرفوا بالمشاهدة واللمس الفروق بين الخيوط المختلفة . ثم تطلب من المتعلمين أن يصنفوا المعروضات أمامهم ويضعوا كل نوع أمام المنتج المصنوع منه . تُقسم المعلمة الفصل إلى مجموعات عمل ثم توزع الخامات على كل مجموعة؛ وتقوم بأداء البيان العملي بالتبادل مع المتعلمين

عرض النشاط:



﴿ تعرض المعلمة طريقة لف الخيط على أن يتابع المتعلمون أدائها بالملاحظة والتقليد.

﴿ يؤخذ طرف الخيط المراد لفة حول السبابة والإبهام على هيئة رقم ٨ عدة مرات .

﴿ يسحب من على الأصابع بعناية ويثنى على السبابة .

﴿ يعاد اللف فوقه عدة مرات ثم يسحب مرة أخرى ويعاد ويلف وهكذا مع تغيير اتجاه اللف بين الحين والآخر حتى تتكون كرة من الخيط مع ملاحظة عدم شد الخيط حتى لا يفقد شكله الطبيعي خصوصا الصوف منه.

﴿ تتأكد المعلمة من أن المتعلمين قاموا بلف الخيوط التي بحوزتهم دون تعثر.

﴿

نشاط (٢) غرزة السلسلة :

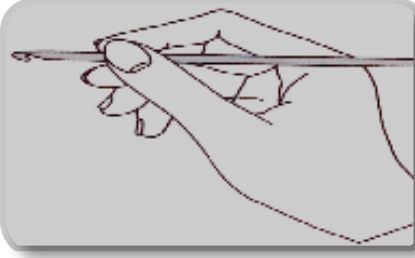
خطوات سير النشاط

تقسم المعلمة الفصل إلى مجموعات ثم تقوم بأداء البيان العملي مع المتعلمين.

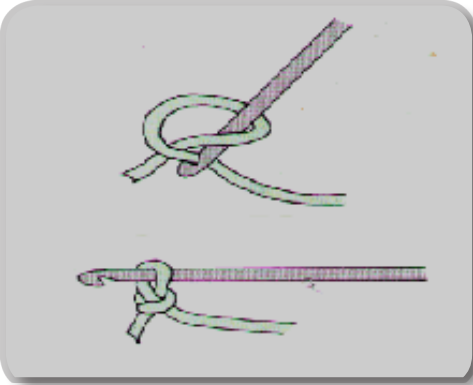




عرض النشاط :



- ✍ تمسك المعلمة بالإبرة وتعرضها على المتعلمين كي يتفحصوا تكوينها ثم تبدأ فى تعليمهم كيفية الإمساك بها : فهي تمسك باليد اليمنى كطريقة امساكنا بالقلم ويكون التحكم فيها بالإصبعين السبابة والإبهام عن طريق الجزء المبسط الموجود بها .
- ✍ تلاحظ المتعلمين وتساعدهم على مسك الإبرة بالطريقة السليمة .



- ✍ تعرض المعلمة كيفية عمل غرزة البداية وكيفية الإمساك بالخيط .
- ✍ يمرر الخيط بين السبابة والإبهام . وتمسك الإبرة باليد اليمنى مثل القلم.
- ✍ تثبت غرزها معقودة على الإبرة مع مراعاة عدم شد الخيط ليسمح بليونة الشغل وهي تنفذ كالعروة .



- ✍ يلف الخيط حول الإبرة ثم يسحب من داخل العروة الأولى فتكون غرزة سلسلة واحدة وتكرر هذه العملية للحصول على الطول المطلوب و تعطى المعلمة الفرصة للمتعلمين لتنفيذ الغرزة وتشرف عليهم للتأكد من الإمساك بالإبرة بالطريقة الصحيحة وتنفيذ الغرزة بسلاسة.

التقييم:

- * تطلب المعلمة من المتعلمين اختيار نوع الخيط المناسب للإبر المعروضة أمامهم.
- * من خلال ملاحظة أداء المتعلمين خلال مراحل العمل ومدى إتقانهم لعمل البداية مع مسك الإبرة والخيط بالطريقة السليمة.

أنشطة إضافية:

- * التدريب على لف كرات الخيط.
- * تنفيذ عينات لغرزة السلسلة ووضعها فى كراسة النشاط.



تابع الكروشية: الغرزة البسيطة (غرزة الحشو).

الأهداف الإجرائية:

- بعد الانتهاء من هذا الدرس يتوقع من كل متعلم أن يكون قادراً على أن:
- يُمسك بالإبرة بطريقة صحيحة.
- ينفذ الغرزة البسيطة بطريقة صحيحة.
- ينتج قطعة نافعة بسيطة باستخدام غرزة السلسلة والغرزة البسيطة.
- يفاخر بما ينتجه من مشغولات.

خطوات سير الدرس: تهيئة المتعلمين:

تبدأ المعلمة الدرس باستعراض ما تم تنفيذه من عينات لغرزة السلسلة مع المتعلمين وتوجههم إلى أوجه الخطأ؛ وتثني على الجيد من العينات . ثم تعرض على المتعلمين بعض القطع المشغولة بالغرزة البسيطة (غرزة الحشو).

عرض الدرس:

توضح المعلمة للمتعلمين أنه في هذا الدرس؛ سنقوم بتعلم أول غرزة يمكننا من خلالها تنفيذ منتج يعود علينا بالنفع، والتي يمكن تنفيذها بسهولة ويسر وهي: الغرزة البسيطة أو كما يطلق عليها اسم «غرزة الحشو» .

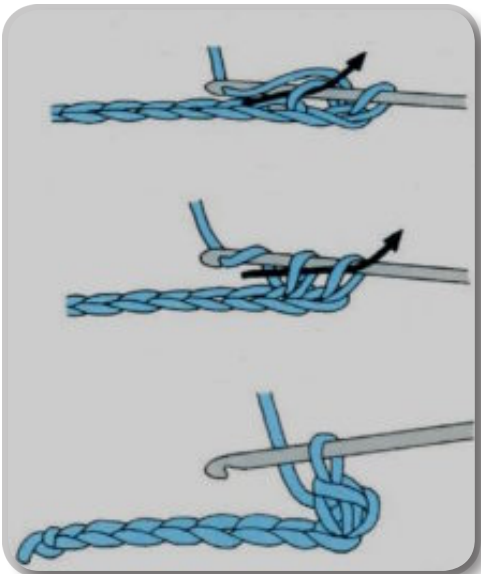
نشاط (١) الغرزة البسيطة (غرزة الحشو):

خطوات سير النشاط: عرض النشاط :

تبدأ المعلمة بأداء البيان العملي للغرزة البسيطة

بالتبادل مع المتعلمين :

1. يُشغل العدد المطلوب من غرزة السلسلة كبداية .
2. تُغرّز الإبرة في منتصف الغرزة الثانية بالنسبة للإبرة .
3. يُلف الخيط ثم يُسحب من داخل العروة .
4. أصبح لديك عروتان على الإبرة .
5. يُلف الخيط على الإبرة ثم يُسحب من داخل العروتين.
6. كرر حتى نهاية العدد المطلوب .





أعط الفرصة للمتعلمين لتنفيذ الغرزة مع الإشراف عليهم للتأكد من إمساك الإبرة بالطريقة الصحيحة وتنفيذ الغرزة بسلاسة.



نشاط (٢): تنفيذ كوفية :

خطوات سير النشاط :

الخامات المستخدمة:

عدد ٣ شتلة صوف أحمر وأبيض وأسود - إبر كروشيه

مناسبة لسماك الخيط - إبرة سراجة.

عرض النشاط :

تقوم المعلمة بتقسيم الفصل إلى مجموعات وتقوم كل مجموعة بعمل عدد من السلاسل من لون معين حسب عدد المتعلمين في الفصل.

طريقة العمل:

١. نقوم بعمل سلاسل طويلة باللون الأحمر بالطول المرغوب للكوفية كل سلسلة على حدة.

٢. نكرر الخطوة السابقة باللون الأبيض بالطول المرغوب للكوفية كل سلسلة على حدة.

٣. نكرر الخطوة السابقة باللون الأسود بالطول المرغوب للكوفية كل سلسلة على حدة.

٤. نثبت كل مجموعة سلاسل من نفس اللون بجانب بعضها كل ١٠ سم.

٥. يمكننا تثبيت الثلاث مجموعات معاً بترتيب علم مصر. و بذلك نحصل على كوفية على شكل علم مصر.

التقييم:

* اذكرى الخامات المستخدمة لعمل كوفية؟

* تقييم المتعلمين من خلال: ملاحظة أدائهم في مراحل العمل. ومدى الدقة في التنفيذ. وإتباع التعليمات بدقة. وتقييم كل منتج على حدة.

أنشطة إضافية:

* تنفيذ عينات للغرزة البسيطة. وتثبيتها في كراسة النشاط.

* تطلب المعلمة من المتعلمين ابتكار أشكال أخرى للكوفية .



تابع الكروشية

(غرزة النصف عمود) و(غرزة العمود بلفة)

الأهداف الإجرائية:

- بعد الانتهاء من هذا الدرس يتوقع من كل متعلم يكون قادراً على أن:
- يمك إبرة الكروشيه بالطريقة الصحيحة.
- ينفذ بعض غرز الكروشيه.
- يوضح الفرق بين غرزة النصف عمود وغرزة العمود بلفة.
- يشرح طريقة إنهاء الشغل.
- يفاخر بما ينتجه من مشغولات.

خطوات سير الدرس.

تهيئة المتعلمين:

تبدأ المعلمة الدرس بمتابعة ما تم تنفيذه من عينات ومنتجات مع المتعلمين مع توجيههم التوجيه المناسب. ثم تعرض عليهم بعض القطع المشغولة بالغرزة الجديدة التي سوف يتم تنفيذها. وتستنجد منهم عنوان الدرس وتدونه على السبورة

عرض الدرس:

توضح المعلمة أن في هذا الدرس سنقوم بتعلم غرزتين جديدتين نشاهدنا كثيراً في المنتجات المصنوعة من الكروشيه . وتتميزان بجمال المظهر والإنتاج السريع . ويختلف شكل الغرزتين تبعاً لطول الغرزة. وهما غرزة النصف عمود وغرزة العمود بلفة.

نشاط (١) غرزة النصف عمود:

خطوات سير النشاط :

تقوم المعلمة بأداء البيان العملي لغرزة النصف عمود بالتبادل مع المتعلمين.

عرض النشاط:

١. يُشغل العدد المطلوب من سلسلة البداية .

٢. يُلف الخيط. ثم تُغرز الإبرة في منتصف السلسلة الثالثة من جهة الإبرة .

٣. يُلف الخيط مرة ثانية . ثم يُسحب من داخل الغرزة .

٤. أصبح لدينا ثلاث غرز على الإبرة .



الزمن: حصتان

المكان: الفصل أو حجرة الاقتصاد المنزلي .

الخامات: خيوط (قطن - صوف - حرير)

الأدوات: إبر كروشيه مقاسات مختلفة.

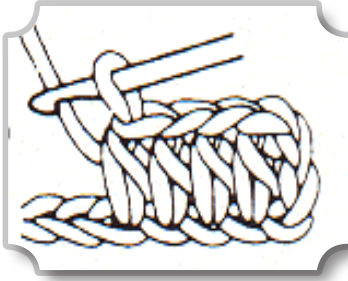
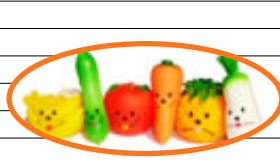
الوسائل التعليمية: منتجات من الكروشيه - لوحات

لشرح خطوات عمل غرز النصف عمود والعمود بلفة.

القضايا المتضمنة: مهارات حياتية. - حسن استخدام الأدوات.

القيم والأخلاق: احترام العمل اليدوي





٥. يُلف الخيط مرة ثالثة ثم يُسحب من داخل الثلاث غرز فتصبح غرزة واحدة . ويُكرر ذلك .

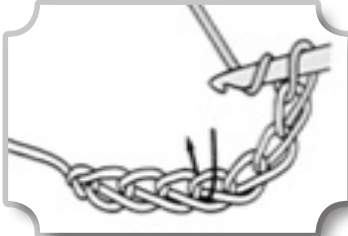
تُعطي المعلمة الفرصة للمتعلمين لتنفيذ الغرزة وتُشرف عليهم للتأكد من الإمساك بالإبرة بالطريقة الصحيحة وتنفيذ الغرزة بسلاسة.

نشاط (٢) غرزة العمود بلغة: خطوات سير النشاط :

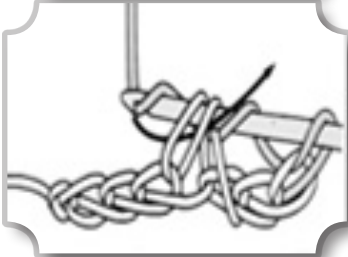
تقوم المعلمة بأداء البيان العملي لغرزة العمود بلغة بالتبادل مع المتعلمين .

عرض النشاط :

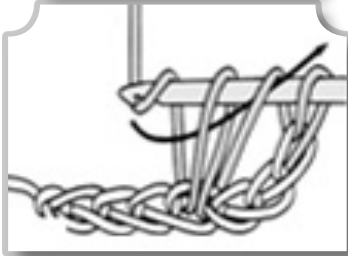
١. يُشغل العدد المطلوب من سلسلة البداية.



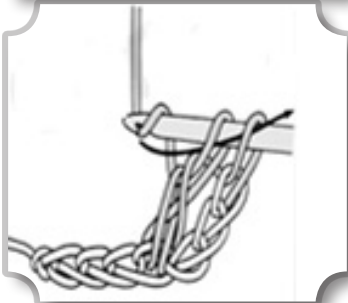
٢. يُلف الخيط على الإبرة ثم تُغرز في منتصف السلسلة الثالثة .



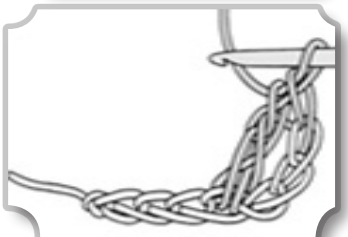
٣. يُلف الخيط مرة أخرى ثم يُسحب من داخل الغرزة . أصبح لدينا ثلاثة غرز على الإبرة، يُلف الخيط على الإبرة ويُسحب من داخل غرزتين فقط .

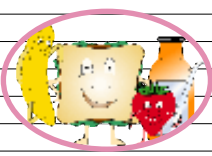


٤. يُلف الخيط مرة رابعة ثم يُسحب من داخل الغرزتين المتبقيتين فتخرج الغرزة وتكرر .



يتم إعطاء الفرصة للمتعلمين لتنفيذ الغرزة مع الإشراف عليهم للتأكد من الإمساك بالإبرة بالطريقة الصحيحة وتنفيذ الغرزة بسلاسة .





نشاط (٣) طريقة إنهاء الشغل : خطوات سير النشاط :

توضح المعلمة طريقة إنهاء الشغل بالبيان العملي أمام المتعلمين.

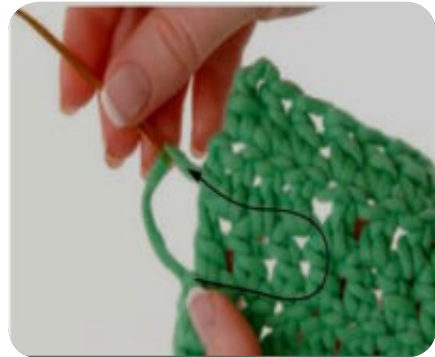
عرض النشاط :



١. يُقطع الخيط في نهاية غرز السطر الأخير على عشرة سنتيمترات ثم يُسحب طرف الخيط المقطوع من داخل العروة الأخيرة الموجودة على الإبرة.



٢. يُلصق الخيط في إبرة الكنفاه كما في حالة وصل الخيط .



٣. ادخلها من خلال عدة غرز بالتبادل كما بالشكل .

التقييم:

- * عدد بعض غرز الكروشية.
- * تقييم المتعلمين: من خلال ملاحظة أدائهم لمراحل العمل، ومدى الدقة في التنفيذ، وإتباع التعليمات بدقة.

أنشطة إضافية:

- * تطلب المعلمة من المتعلمين تنفيذ عينات لكل من غرزة النصف عمود وغرزة العمود بلفة مقاس كل منها ١٠ سم × ١٠ سم، وتثبيتها في كراسة النشاط.
- * تنفيذ منتج مبتكر باستخدام غرز الكروشية السابق تعلمها.



تابع الكروشية (الغرزة المنزلقة)

الأهداف الإجرائية :

- بعد الانتهاء من هذا الدرس يتوقع من كل متعلم أن يكون قادرًا على أن:
- يمسك إبرة الكروشيه بالطريقة الصحيحة.
- ينفذ الغرزة المنزلقة
- يشرح أسباب وصل الخيط.
- يفاخر بما ينتجه من مشغولات.

خطوات سير الدرس :

تهيئة المتعلمين:

تقوم المعلمة بتقييم ما تم تنفيذه من عينات مع المتعلمين وتناقشهم في الصعوبات التي واجهوها في شغل الكروشيه وترشدهم إلى كيفية التغلب عليها وتونه لعنوان الدرس وتدونه على السبورة .

عرض الدرس:

توضح المعلمة أن الغرزة المنزلقة تعتبر أقصر غرزة في الكروشية لأن ليس لها ارتفاع , وهي تستخدم لغلغ الدائرة أو السطر من غير زيادة , ويمكن استخدامها للربط بين وحدات الكروشية , كما تستخدم أيضا لتجميل الحواف وجعلها متساوية.

نشاط (١) الغرزة المنزلقة:

خطوات سير النشاط :

تقوم المعلمة بأداء البيان العملي للغرزة المنزلقة بالتبادل مع المتعلمين.

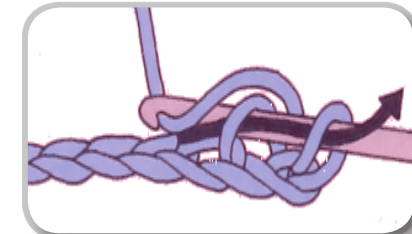
عرض النشاط :

١. يُشغل العدد المطلوب من سلسلة البداية .

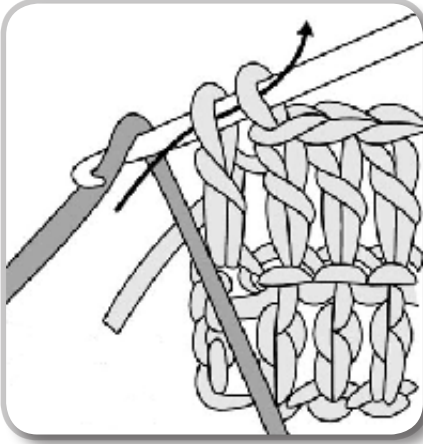
٢. تُغرز الإبرة في منتصف السلسلة الثانية .

٣. يُلف الخيط ثم يُسحب من داخل الغرزة وغرزة البداية معًا.

تُعطي المعلمة الفرصة للمتعلمين لتنفيذ الغرزة مع الإشراف عليهم. للتأكد من الإمساك بالإبرة بالطريقة الصحيحة وتنفيذ الغرزة بسلاسة.



نشاط (٢) وصل الخيط أثناء الشغل: خطوات سير النشاط :



تقوم بأداء بيان عملي لنموذج توضيحي أمام المتعلمين .
تشرح المعلمة للمتعلمين أسباب وصل الخيط:

١. انتهاء الشلّة .
٢. تغيير اللون .
٣. وجود عقد يجب التخلص منها .

عرض النشاط :

١. نشغل الغرزة بالأصلي حتى يصبح على الإبرة عروتان .
٢. نستكمل باقي الغرزة بالخيط الجديد مع ترك مسافة من الخيط الأصلي والخيط الجديد حوالى عشرة سنتيمتر .
٣. نلضم الخيط الأصلي بإبرة كنفاه ونُدخلها من خلال أربع غرز بالتبادل ثم نقطع باقى الخيط .



نشاط(٣) جراب موبايل: خطوات سير النشاط:

تقوم بأداء بيان عملي
لنموذج توضيحي أمام المتعلمين.
عرض النشاط :

١. نشغل عدد من السلاسل بمقاس يساوى عرض الموبايل. نرتفع بمقدار عدد ٢ سلسلة ونشغل السطر بغرزة الحشو. وآخر السطر في آخر غرزة نشغل عدد ٢ حشو حتى يتم عمل استدارة للشغل. ثم نكمل الشغل على الجهة الأخرى
٢. وفى نهاية السطر نشغل في عدد ٢ حشو فى آخر غرزة. نشغل عدد ٢ سلسلة لعمل ارتفاع للسطر. ثم نشغل السطر بغرزة الحشو بدون زيادة فى الأركان حتى يكون الشغل مقوس كما فى الصور.

٣. يتم إكمال الشغل بنفس الطريقة حتى

نصل لارتفاع الموبايل .ونتأكد أن المقاس

مضبوط ومريح للموبايل.





٤. يمكن شغل الجراب بغرزة العمود بدلاً من الحشو أو شغل سطرين حشو و سطرين عمود بالتبادل. مع مراعاة أن ارتفاع السطر يكون عدد ٣ سلاسل عند استخدام غرزة العمود؛ ونشغل غرزة منزلقة في السطر الأخير.



٥. ولغلق الجراب : يمكن عمل سلسلة طويلة وتدكيكها في السطر الأخير . أو عمل طول مناسب من السلسلة في منتصف إحدى جهتي الجراب وتركيب زرار على بعد مناسب في الجهة الأخرى بعد إدخال الموبايل: ويجمل وجه الجراب بوردات الكروشيه أو وردات من قماش الجوخ أو التطريز على الوجه بلون مخالف.

لعمل الوردات :

١. عمل عدد ٦ سلاسل ونغلق بمنزلة لنكون دائرة . نرفع عدد ٣ سلاسل ثم عدد ٥ أعمدة داخل الدائرة ونغلق بمنزلة ثم تكرر الخطوة رقم (٢) خمس مرات: وفي النهاية نغلق بمنزلة. ليتكون عندنا خمس بتلات داخل الدائرة.

نماذج مختلفة لتجميل الموبايل



التقييم:

- * ما الأسباب التي تؤدي إلى وصل الخيط؟
- * تقييم أعمال المتعلمين من حيث: الجودة والدقة في التنفيذ.

أنشطة إضافية:

- * إبتكار أشكال أخرى من جراب الموبايل.
- * إنتاج مقلمة من الكروشيه باستخدام الغرز التي تم تعلمها.



تابع الكروشية (تكوين الدائرة)

الأهداف الإجرائية :

- بعد الانتهاء من هذا الدرس يتوقع من كل متعلم أن يكون قادراً على أن:
- يمك إبرة الكروشيه بالطريقة الصحيحة.
- يتقن تكوين الدائرة من الكروشيه.
- يبتكر منتجات من الكروشيه.
- يتعاون مع زملائه لتنفيذ منتج.
- يقدر العمل اليدوي .

خطوات سير الدرس:

تهيئة المتعلمين :

تطلب المعلمة من المتعلمين عمل سلسلة من الكروشيه وبعد الانتهاء تطلب منهم أن تصبح شكل مربع أو مستطيل أو دائرة وتركهم يحاولون فترة من الوقت ثم تبدأ المعلمة في عرض الدرس وتدوين عنوانه على السبورة .

عرض الدرس :

توضح المعلمة أن درس اليوم سيكون عن تكوين الدائرة من الكروشيه . وهي تستخدم في العديد من المنتجات مثل المفارش المستديرة والورود والأبليكات.

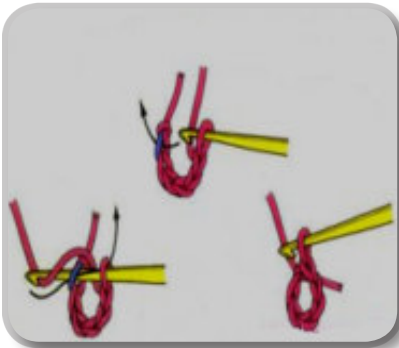
نشاط (١) تكوين الدائرة :

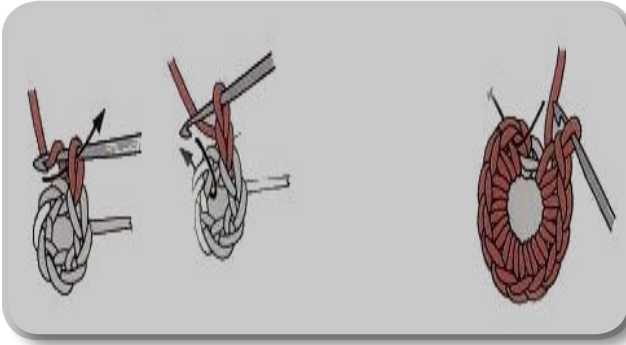
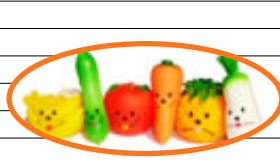
خطوات سير النشاط:

يُقسم الفصل إلى مجموعات وتوزع الخامات عليهم : ثم تقوم المعلمة بأداء البيان العملي أمام كل مجموعة بالتبادل مع المتعلمين .

عرض النشاط :

١. نبدأ بعدد ٥ غرز سلسلة (البداية).
٢. نغلق الدائرة بغرزة منزلقة.





٣. نبدأ في تنفيذ غرزة الحشو مع مراعاة عمل عدد ٢ غرزة في داخل غرزة حتى نهاية الدائرة .

٤. في بداية الدائرة الثالثة نستخدم غرزة العمود بلفة واحدة.



٥. نكرر حتى تصل للمقاس المطلوب.

أعط الفرصة للمتعلمين لتنفيذ الغرزة؛ وأشرف عليهم للتأكد من الإمساك بالإبرة بالطريقة الصحيحة، وتنفيذ الغرزة بسلاسة.

نشاط (٢) : ساعة من الكروشية

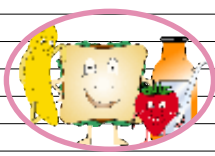
خطوات سير النشاط :

إن وجود ساعة في المنزل من الأشياء الضرورية التي تساعدنا على تنظيم الوقت الذي يعتبر من أهم عوامل نجاح التخطيط وإجاز الأعمال المطلوبة.
عرض النشاط :

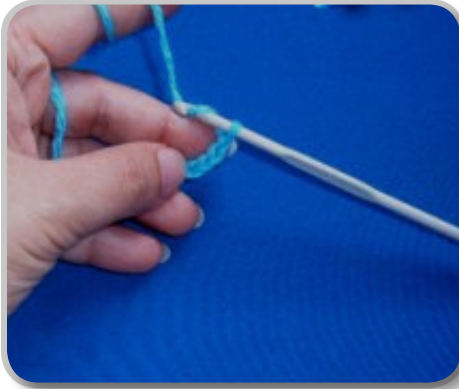


١. عمل جسم الساعة (دائرة من الكروشيه بالحجم المطلوب).
٢. إعداد وردات من الكروشيه لتجميل الساعة .
٣. تجميع أجزاء الساعة .





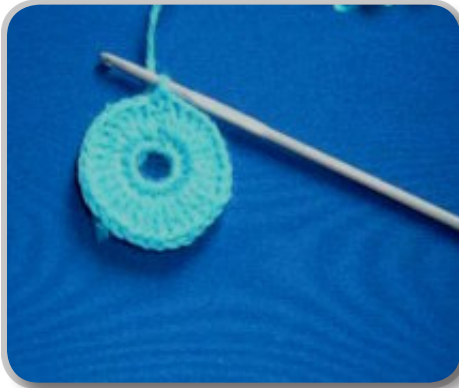
المرحلة الأولى: جسم الساعة



١. عمل عدد ٦ سلسلة؛ وتغلق بغرزة منزلقة لعمل دائرة.



٢. السطر الأول: عمل عدد ٣ سلاسل ثم عدد ١٩ عمود بلفة واحدة داخل الدائرة؛ ثم نغلقه بغرزة منزلقة.



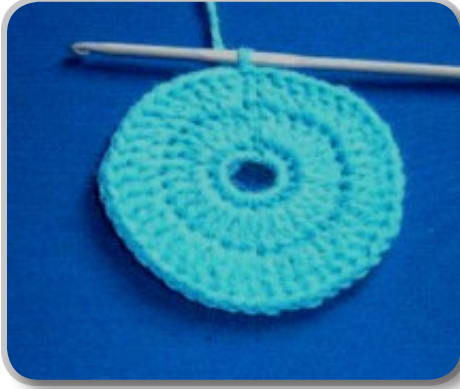
٣. السطر الثاني: عمل عدد ٣ سلاسل ثم عمودين فوق كل عمود حتى نهاية السطر؛ ونغلق بغرزة منزلقة.



٤. السطر الثالث: عمل عدد ٣ سلاسل ثم عدد ٣ أعمدة فوق كل عمود في السطر السابق حتى نهاية السطر. ونغلق بغرزة منزلقة.

٥. السطر الرابع: عمل عدد ٣ سلاسل ثم عمود ثم عمودين فوق العمود الثالث حتى نهاية السطر. ونغلق بغرزة منزلقة.





٦. السطر الخامس: عمل عدد ٣ سلاسل ثم عمود ثم عمود ثم العمودين فوق العمود الرابع حتى نهاية السطر: ونغلق بغرزة منزلقة.

٧. يستمر العمل بهذا الشكل عدد [ثلاث أعمدة ثم الزيادة في العمود الرابع]، ونغلق بغرزة منزلقة. وهكذا حتى الوصول لحجم الدائرة المطلوب.

٨. السطر الأخير بالكامل يُشغل بغرزة الحشو بدون زيادة. وذلك بلون مخالف للون جسم الساعة ومناسب له. ويغلق السطر بغرزة منزلقة ويمثل إطار الساعة.

المرحلة الثانية: إعداد الوردات



١. عمل عدد ٦ سلاسل ونغلق بمنزلة لنكون دائرة.
٢. نرتفع عدد ٣ سلاسل ثم عدد ٥ أعمدة داخل الدائرة ونغلق بمنزلة.
٣. تكرر الخطوة رقم (٢) خمس مرات وفي النهاية نغلق بمنزلة ليتكون عندنا خمس بتلات داخل الدائرة.

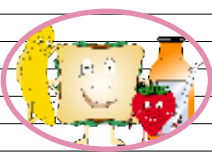
المرحلة الثالثة: تجميع أجزاء الساعة

١. نقص شكل الأرقام (٣-٩-٦-١٢) من قماش الجوخ.
٢. نثبت الأرقام في أماكنها على جسم الساعة السابق تنفيذها.
٣. نثبت الوردات لتجميل الساعة.
٤. نقص دائرة من الكرتون. وأخرى من الجوخ بنفس حجم الساعة (الدائرة الكروشيه).

ملحوظة...

يمكن الاستعاضة عن الأرقام بوحدة الكروشيه والأزرار دون حاجة إلى تجميلها بالوردات، كما في الصور الموضحة.





٥. نثقب كلاً من الدائرتين الكارتون والجوخ من المنتصف.

٦. نثبت الدائرة الجوخ مع الدائرة الكروشيه وبينهما الدائرة الكارتون .

٧. نقوم بتركيب قلب الساعة من الخلف في منتصف الدائرة تماماً كما في الشكل النهائي .

بعد الانتهاء من البيان العملي. تطلب المعلمة من كل مجموعة البدء في تنفيذ النموذج الخاص بها مع حثهم على الإبداع وابتكار أشكال وأفكار جديدة؛ وتُشرف على كل المجموعات. وتوجههم مع تصحيح الأخطاء.

التقييم:

- * عدد بعض منتجات الكروشيه التي تعتمد في تنفيذها على شكل الدائرة.
- * تقييم أعمال المعلمين من حيث الجودة والدقة في التنفيذ.

أنشطة إضافية:

- * التدريب على تكوين الدائرة بالكروشيه.
- * توظيف الدائرة التي تعلمها المعلمين في تنفيذ منتج بسيط.





تنفيذ مشروعات من الكروشية

٣

الأهداف الإجرائية:

- بعد الانتهاء من هذا النشاط يتوقع من كل متعلم أن يكون قادراً على أن:
- يعدد بعض غرز الكروشيه.
- يبتكر منتجات من الكروشيه.
- يتعاون مع زملائه لتنفيذ منتج.
- يقدر العمل اليدوي.

خطوات سير النشاط: تهيئة المتعلمين:

تسترجع المعلمة مع المتعلمين معلوماتهم عن أنواع غرز الكروشيه المختلفة والمهارات المرتبطة بالكروشيه التي تعلموها، وتعرض عليهم بعض الصور والمنتجات المشغولة من الكروشيه وتذكر لهم أنه يمكنهم تنفيذ بعض القطع الفنية كمشروع تعاوني يعتمد على ما درسوه من قبل ويعود عليهم بالنفع إذا ما تم تطبيقه في المنزل وتدونه على السبورة.

عرض النشاط:

تقوم المعلمة بعرض النماذج التي يمكن تنفيذها، تطلب من كل مجموعة اختيار إحدى القطع للقيام بتنفيذها، تُوزع الخامات على كل مجموعة ثم تقوم المعلمة بأداء البيان العملي أمام كل مجموعة.

نشاط (١): نجفة من الكروشيه



الزمن: ٤ حصص.
المكان: حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي.
الخامات: خيوط (قطن - صوف - حرير).
الأدوات: إبر كروشيه مقاسات مختلفة.
الوسائل التعليمية: قطع من الكروشيه.
القضايا المتضمنة: مهارات حياتية.
القيم والأخلاق: احترام العمل اليدوي - جودة الإنتاج.

طريقة العمل:

أولاً: عمل قطعة دائرية من الكروشيه



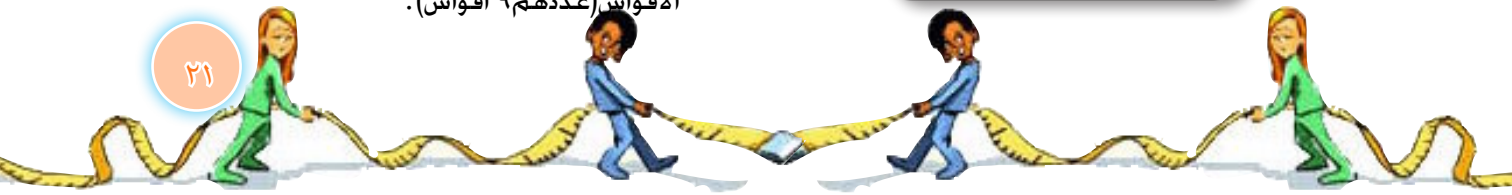
١. ابدأ بعمل عدد ١٠ غرز سلسلة ثم اقفل بغرزة منزلقة.

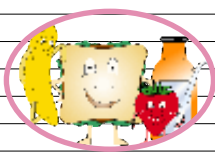


٢. اشغل داخل الدائرة عدد ٢٨ عمود بلفة ثم أغلق الدائرة في أول عمود تم شغله بغرزة منزلقة.



٣. السطر الثالث اشغل عدد ٨ غرز سلسلة وضع الإبرة في ثالث غرزة من السطر السابق؛ واقفل القوس بغرزة منزلقة وكرر ذلك حتى نهاية الأقسام (عددهم ٩ أقواس).





٤. السطر الرابع اشغل داخل كل قوس عدد ٣ أعمدة بلفة + عدد ٢ غرزة سلسلة + عدد ٣ أعمدة بلفة. وكرر بنفس الطريقة. جميع الأقواس ثم اقلب آخر قوس بغرزة منزلقة.

٥. للحصول على مقاس أكبر ضع الخيط فوق غرزتي السلسلة الموجودة بين ال ٦ أعمدة .



٦. ضاعف عدد غرز السلسلة المكونة للأقواس مرة ونصف وبنفس النسبة الأعمدة داخل الأقواس أي (عدد ١٢ غرزة سلسلة وبداخلها عدد ٥ غرز عمود بلفة + عدد ٢ غرزة سلسلة + عدد ٥ غرز عمود بلفة).
٧. يمكنك تكرار ذلك أكثر من مرة حتى نحصل على

المقاس المطلوب .

ثانياً: تشكيل النجفة:



١. نبدأ بنفخ بالون كبير.

٢. نختار مجموعة من القطع المتناسقة الألوان من الأشكال الهندسية التي قمنا بتنفيذها .

٣. نضيف الماء إلى النشا ونضيف بعض الغراء الشفاف.

٤. نضع القطع في الخليط السابق .

٥. نثبت القطع معا بحرص بغرزة تثبيت .

٦. نضع القطع على البالون بطريقة منظمة .

٧. نترك القطع إلى أن جف .



٨. نثقب البالون بالإبرة ونقوم بنزع البالون من بين القطع.

٩. تتكون قطعة جميلة من الممكن أن نضيف لها دواية ولبة. ونجمل بها الفصل أو حجرة الاقتصاد المنزلي .





ملحوظة...



جميل الخدادية بتشبيك
وحدات كروشيه دائرية

يمكن تشبيك الوحدات
الدائرية لعمل مفرش
أو وجه خدادية كما
بالشكل.

بعد الانتهاء من البيان العملي تطلب المعلمة
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.

النشاط (٢) : تنفيذ شنطة.

خطوات سير النشاط :



عرض النشاط :

أولاً: عمل مربع من الكروشيه :

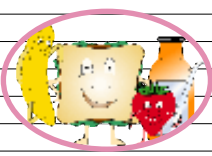
١. نبدأ بعمل عدد ٤ سلاسل.



٢. نعود لأول سلسلة ونعمل ونعمل من خلالها أول
عمود (المركز).

٣. نكمل حتى نحصل على ٣ أعمدة (أول عمود
عبارة عن ٣ سلاسل) وذلك كما في الشكل .





٤. نشغل عدد ٢ سلسلة (كركن للمربع).



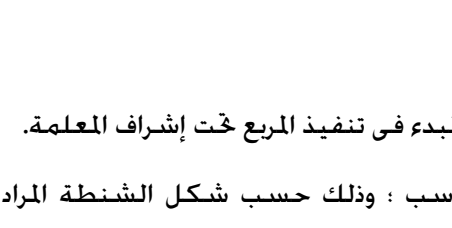
٥. في نفس السلسلة (المركز) نعمل عدد ٣ أعمدة .



٦. نكرر حتى نحصل على عدد ٤ مجموعات (عدد ٣ عمود - عدد ٢ سلسلة). ونغلق بغرزة منزلقة حتى نحصل على شكل مربع.



٧. من وسط الفاصل (الركن) نطلع بالسطر الثاني.



٨. السطر الثاني يبدأ ب عدد ٣ سلاسل + عدد ٢ عمود + عدد ٣ سلاسل.

٩. ونكرر عدد ٣ أعمدة في كل فاصل (عدد ٣ أعمدة (في عدد ٢ سلاسل)+ عدد ٣ سلاسل) ونغلق بمنزلة .

١٠. وهكذا حتى نهاية القطعة لنحصل على الشكل النهائي .

بعد الانتهاء من البيان العملي، يُطلب من كل مجموعة البدء في تنفيذ المربع تحت إشراف المعلمة.

يتم تشبيك الوحدات باستخدام إبرة كنفاه وخيط مناسب ؛ وذلك حسب شكل الشنطة المراد تنفيذها.





النشاط (٣) : عمل قواعد أكواب من الدائرة.



خطوات سير النشاط :

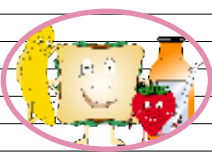
عرض النشاط :

أولاً: لعمل قاعدة الأكواب.



١. نبدأ بعمل عدد ٢ سلسلة ونشغل عدد ٦ غرزة حشو في ثاني سلسلة : لا نغلق الدائرة بمنزلة كالمعتاد في عمل الدائرة، ولكن نستمر بالعمل بحيث يكون على كل غرزة حشو عدد ٢ غرزة حشو ليكون المجموع عندنا عدد ١٢ غرزة حشو.
٢. السطر الثالث اشغل غرزة حشو في الغرزة الأولى ثم عدد ٢ حشو على كل غرزة ونكرر للنهاية ليكون المجموع عندنا عدد ١٨ غرزة حشو.
٣. نستمر على هذا الشكل بحيث يكون غرزة في بداية كل سطر جديد. و عدد ٢ غرزة على كل غرزة حتى نهاية السطر للوصول للمقاس المطلوب .
٤. لعمل عنق للتفاحة نشغل بلون آخر عدد ٥ غرز حشو . ونشغل فوقهم غرز حشو ونهني المنتج المنفذ.





ثانياً: لعمل ورقة شجر .



1. نبدأ بعمل عدد ١١ سلسلة ونترك أول سلسلة ارتفاع الحشو ثم نشغل عدد ٢ غرزة حشو ثم عدد ٨ أعمدة ثم عدد ٢ حشو.
2. نقلب الشغل ونعمل على نفس السلسلة من الجهة الثانية . عدد ٢ حشو ثم عدد ٨ أعمده ثم عدد ٢ حشو وفى النهاية نقفل بمنزلة.
3. ثم نركب الورقة فى القاعدة المنفذة مسبقاً بأي طريقه نرغبها.
4. تستخدم هذه القطعة كقواعد للأكواب أو مساكات للمطبخ ويمكن الاستعانة بها فى تجميل ملابس الأطفال مع تغيير شكل الدائرة و حجمها.

بعد الانتهاء من البيان العملى تطلب المعلمة من كل مجموعة البدء فى تنفيذ النموذج الخاص بها مع حثهم على الإبداع وابتكار أشكال وأفكار جديدة والإشراف على كل المجموعات وتوجيههم مع تصحيح الأخطاء .



النشاط (٤) عمل لكلوك لطفل صغير

خطوات سير النشاط :

عرض النشاط :

أولاً: لعمل قاعدة اللكلوك و جوانبه.

1. نشغل عدد ١٢ غرزة سلسلة + عدد ٣ غرز سلسلة لتمثل ارتفاع السطر الثانى.





٢. يُلف الخيط على الإبرة ثم ندخل الإبرة في رابع غرزة لشغل السطر الثاني بغرزة العمود بلفة.



٣. نقوم بعمل عدد ٣ عمود بلفة في آخر غرزة في السطر لعمل استدارة ؛ ثم نلف الشغل ونكمل على الجهة الأخرى بنفس الطريقة مع عمل عدد ٣ عمود بلفة في آخر غرزة سلسلة مع إغلاق الشكل البيضاوي بغرزة منزلقة.



٤. نبدأ الدوران الثاني بارتفاع عدد ٣ غرز سلسلة ثم شغل عمود بلفة على كل عمود حتى الغرزة قبل الأخيرة في الجهة الأولى . وفي الغرزة الأخيرة نقوم بشغل عدد ٦ عمود بلفة ونكمل الدوران كما في السطر السابق مع شغل عدد ٦ غرز في الغرزة الأخيرة.



٥. الدوران الثالث: ارتفاع عدد ٣ سلسلة — عمود بلفة على كل عمود — عدد ٨ عمود بلفة في الغرزة الأخيرة من الجهة الأولى — نكمل إلى آخر الدوران . وفي آخر غرزة نشغل عدد ٨ عمود بلفة ثم نغلق بغرزة منزلقة.

٦. نشغل عدد ٣ سطور بدون زيادة في الأطراف أي على مدار السطر غرزة واحدة في كل غرزة.





ثانيًا: لعمل وجه اللكلوك:



١. نشغل عدد ٨ سلسلة ثم نغلق الدائرة بغرزة منزلقة.
٢. ارتفاع عدد ٣ سلسلة ثم عدد ٩ أعمدة.
٣. عمود على كل عمود بين كل عمود والآخر عدد ١ سلسلة ليصبح العدد ١٠ أعمدة. مع ملاحظة أن العمود الأول في كل سطر عبارة عن ارتفاع عدد ٣ سلسلة.
٤. عمود على كل عمود بين كل عمود والآخر عدد ٢ سلسلة.
٥. نشغل عدد ٢ عمود على كل عمود بين كل عمود والآخر عدد ١ سلسلة.
٦. يثبت الشكل نصف الدائري على ثلث اللكلوك بضمهما معًا بغرزة حشو مع الشغل أيضًا على قاعدة الشكل نصف الدائري كما بالشكل.
٧. نقوم بالشغل على النصف الآخر من اللكلوك بارتفاع سطر عمود بلفة ثم نصعد بسلسلة لعمل شريط القفل للكلوك.
٨. نشغل سطر عمود بلفة على السلسلة ثم ننهى الشغل بالطريقة المعتادة.
٩. يثبت زرار أو خرزة كبيرة على جانب اللكلوك وتكون العروة هي المسافة بين آخر عمودين: وكذلك على وجه اللكلوك للتجميل.

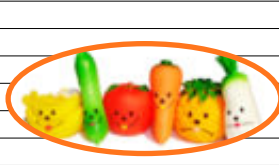
التقييم:

- * تطلب المعلمة من المتعلمين تقييم النماذج التي تنتجها كل مجموعة.
- * تقييم أعمال المتعلمين من حيث الجودة والدقة في التنفيذ.

الأنشطة الإضافية:

- * تطلب المعلمة من المتعلمين ابتكار منتجات يمكن تنفيذها عن طريق تشبيك الوحدات الهندسية التي قاموا بتعلمها.
- * تجميع صور لنماذج منتجة من الكروشية.





موارد الأسرة وترشيد الاستهلاك



الزمن: حصتان

المكان: حجرة الاقتصاد المنزلى أو الفصل الدراسى.

الوسائل التعليمية:

بعض الصور للأجهزة المنزلية

القضايا المتضمنة: حسن استخدام الموارد وتنميتها

ترشيد الاستهلاك - وجودة الإنتاج.

القيم و الاخلاق: احترام العمل اليدوى

الأهداف الإجرائية :

- بعد الانتهاء من هذا الدرس يتوقع من كل متعلم أن يكون قادراً على أن:
- يذكر بعض طرق ترشيد الموارد المتاحة بالمنزل.
- يذكر النقاط الواجب اتباعها عند استخدام الأجهزة المنزلية.
- يشارك بفاعلية أثناء الدرس.
- يحافظ على ملابسه وأدواته.
- يقدر أهمية الحفاظ على نظافة المنزل.

خطوات سير الدرس.

تهيئة المتعلمين:

تسأل المعلمة المتعلمين عن معنى كلمة

موارد ؟ وما هى الموارد المتاحة لديهم ؟: تعطى

المعلمة لهم فرصة للإجابة حتى تتوصل معهم إلى عنوان الدرس وتدونه على السبورة.

عرض الدرس:

تبدأ المعلمة فى توضيح أن المقصود بالموارد جميع الإمكانيات المتاحة للأسرة والتي تستخدمها

وتستفيد منها لتحقيق أهدافها وإشباع حاجاتها . ومن أمثلة هذه الموارد:

الوقت - الجهد - الدخل - الممتلكات الخاصة مثل الأراضى أو المنازل أو الأدوات والأجهزة

(الثلاجة والغسالة والتليفزيون) والملابس.

كما أن الأسرة لها نصيب من الممتلكات العامة مثل:

المدارس والمواصلات والمستشفيات والنوادي ودور العبادة.

وهناك أيضاً المياه والغذاء والوقود والكهرباء.



تسأل المعلمة المتعلمين ما المقصود بترشيد الاستهلاك؟ تستمع إلى إجاباتهم. وتعززها ثم توضح لهم: أن ترشيد الاستهلاك تزداد أهميته يوماً بعد يوم نتيجة للظروف التي نعيشها الآن وما يصاحبها من زيادة كبيرة في عدد السكان. وكذلك الارتفاع الكبير في الأسعار بالنسبة لمختلف السلع : ما يتطلب الانتفاع بالموارد المتاحة إلى أقصى حد ممكن ومحاولة الحد من الاستهلاك . وذلك لا يعنى الاستغناء عن الضروريات أو تقليلها عن اللازم. ولكن المقصود هنا هو عدم الإسراف في أى شئ؛ ما يتصل بالمأكل والمسكن والملبس مع بذل الجهد لتقليل الفاقد قدر المستطاع. وعدم الاستهانة به مهما يكن ضئيلاً؛ وكذلك يمكن تعريفه بأنه الاستخدام الأمثل للموارد والخدمات والتقليل من الفاقد ولا يقصد به الحد من الاستهلاك ولكن تنظيم الاستهلاك.

والآن كيف يمكننا ترشيد الاستهلاك بالمنزل ؟

تستخدم المعلمة العصف الذهني للحصول على أكبر عدد من الإجابات ثم تعزز المتعلمين. وتناقشهم فيما طرحوه وتضيف لهم المزيد . وعلى سبيل المثال:

التخلي عن العادات الغذائية التي تهدر من إمكانيات الأسرة ومن ثم المجتمع مثل الإسراف في عمل الولائم في الاحتفالات والأعياد.

الحذر من الإعلانات المضللة التي تسعى لإغراء الفرد لشراء أشياء ليس في حاجة إليها.



التخطيط جيداً قبل الشراء حيث يقوم الشخص بوضع قائمة برغباته الفعلية وعليه أن يلتزم بها عند الشراء.

اختيار المشتريات بعناية حتى لا نفاجاً بوجود فاقد كبير من المشتريات.

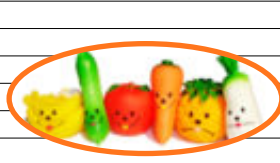
الحفاظ على الصحة بالغذاء السليم والنظافة وممارسة الرياضة فالوقاية خير من العلاج.

الاستعانة ببعض الأساليب المختلفة لترشيد الاستهلاك للغذاء مثل تقسيم رغيف الخبز إلى أربعة أجزاء حتى لا يكون هناك فاقدًا عند الاستخدام لكل فرد.

الاهتمام بالتصنيع المنزلي لحفظ بعض الأطعمة لما بعد موسمها مثل المربيات والمخللات.

العناية بالأشياء الخاصة مثل الملابس والحقائب والأحذية وغيرها من الأدوات من التلف. فلا نحتاج لشراء بدائل.





تحديد الاحتياجات الفعلية من الملابس دون إسراف
كما يمكن إضافة بعض اللمسات للملابس القديمة
لإعطائها مظهر جديد.

عدم ترك صنابير المياه مفتوحة دون داع.

عدم ترك المصابيح مضاءة نهاراً أو عند خروجنا من
المكان للتقليل من حميل الضغط الكهربائي.

الحفاظ على أثاث المنزل وأدواته ومفروشاتة وأجهزته
فلا نحتاج لإصلاحات وشراء أجهزة جديدة.

عدم وضع أكثر من جهاز كهربائي في نفس المصدر حتى لا تتسبب في أعطال كهربائية أو
تلف الأجهزة.

عدم ترك باب الثلاجة مفتوحاً فترة طويلة أو فتحه مرات عديدة.

عدم ترك موقد البوتاجاز مشتعلًا دون داع.

المداومة على صيانة الأجهزة الموجودة بالمنزل حتى يمكن اكتشاف أى عطل بها أولاً بأول
وإصلاحه فلا تصاب بالتلف.

نشاط: استعراض لبعض الأجهزة المنزلية

خطوات سير النشاط:

عرض النشاط:

تقوم المعلمة بعرض الأجهزة الموجودة بعمل الاقتصاد المنزلى على المتعلمين مع توضيح كيفية
التعامل مع كل منها بأفضل الطرق؛ و تتناقش مع المتعلمين و تعزز إجاباتهم.

التقييم:

* ما المقصود بترشيد الاستهلاك؟

* اذكرى اثنين من الأساليب المختلفة للمحافظة على الأجهزة بالمنزل.

أنشطة إضافية:

* إلقاء كلمة فى الإذاعة المدرسية عن التوعية بترشيد الاستهلاك.

* اقتراح أساليب لتحويل الملابس القديمة إلى ملابس جديدة.



أدوات التفصيل والخياطة



الأهداف الإجرائية:

- بعد الانتهاء من هذا الدرس يتوقع من كل متعلم يكون قادراً على أن:
- يذكر مواصفات أدوات التفصيل والخياطة .
- يوضح أهمية كل أداة من أدوات التفصيل والخياطة.
- يحسن استخدام أدوات التفصيل والخياطة.
- يراعى قواعد السلامة والأمان عند استخدام أدوات التفصيل والخياطة.
- يحافظ على نظام ونظافة المكان أثناء تنفيذ النشاط.
- يتعاون مع زملائه في تنفيذ النشاط.

خطوات سير الدرس:

تهيئة المتعلمين:

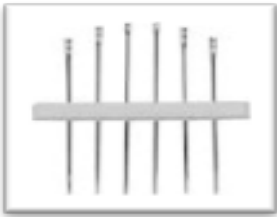
تسأل المعلمة المتعلمين عن أدوات التفصيل والخياطة ووظيفة كل منها، وتلقى إجاباتهم وتعززها ثم تدون عنوان الدرس على السبورة.

عرض الدرس:

تعرض المعلمة نماذج لأدوات الخياطة وتوضح لهم مواصفات وأهمية كل منها؛ وكيفية استخدامها بالطريقة الصحيحة مثل:

إبر الخياطة:

تختار الإبرة المصنوعة من الصلب ذات السن المدب الناعم الملمس حتى يسهل دخولها في النسيج، وتكون طويلة نوعاً.





الدبابيس:



تختار من النوع المتين الرفيع مدببة الطرف وتكون ذات طول مناسب ومصنوعة من الصلب حتى لا تصدأ وتثبت في الدباسة أو الأبرة.

قمع الخياطة (الشغال أو الكستبان):



يُختار بحيث يكون مناسب لمقاس الإصبع الأوسط باليد حتى يحافظ على سلامة الإصبع . ويصنع من الصلب أو البلاستيك.

المسطرة:



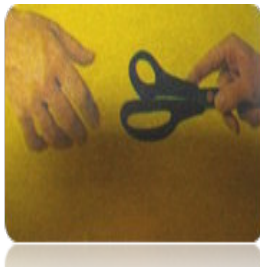
طولها ٣٠ سم وتستخدم في رسم الخطوط المستقيمة وتصنع من الخشب أو البلاستيك.



شريط القياس (المازورة):

طولها ١٥٠ سم وهي مُدرجة من الجهتين: الوجه الأول مقسم بالسنتيمتر والوجه الآخر مقسم بالبوصة أو السنتيمتر أيضًا.

المقص:



يفضل أن يكون مصنوعًا من الصلب حتى لا يصدأ . كما يفضل أن يكون أحد سلاحيه عريضًا والآخر رقيقًا . وعند استخدامه يكون السلاح العريض لأعلى والرفيع لأسفل ليساعد في عملية القص.

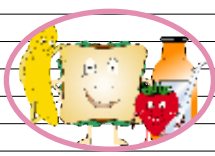
ملحوظة: توضح المعلمة للمتعلمين طريقة إعطاء وتناول المقص.

الخيوط:



تكون ناعمة الملمس متينة ويمكن استخدامها في السراجة أو الخياطة. ويلاحظ استعمال الخيوط ذات الصبغة الثابتة حتى لا تترك أثرًا على القماش.





نشاط (١): طريقة عمل أبرة



خطوات سير النشاط:

تقوم المعلمة بأداء البيان العملي أمام المتعلمين . ثم تقوم بتوزيع الخامات على كل مجموعة . ويقوم المتعلمون بالعمل تحت إشراف المعلمة.

عرض النشاط:



• جهز قطعة من القماش بحجم مناسب بشكل مربع.



• اثنى المربع على شكل مثلث وخيطه بغرزة سراجة ضيقة مع الأخذ في الاعتبار ترك فتحة للحشو.



• اقلب الشكل المثلث على الوجه . ويتم حشو المثلث بالإسفنج أو القطن أو الفيبير. اغلق مكان الحشو بالإبرة و الخيط.



• اجمع طرفي المثلث ويتم تثبيته بالإبرة و الخيط أيضاً.



• تستخدم على شكل خاتم.





ملحوظة: يمكن عمل أشكال مختلفة للأبارة مثل الدائرة والمربع والكرة وأشكال الفواكه... إلخ.



أبارة على شكل قبعة

أبارة على شكل وسادة صغيرة

أبارة على شكل تفاحة

نشاط (٢) عمل حافظة لحفظ أدوات الخياطة



خطوات سير النشاط:

الخامات المستخدمة:

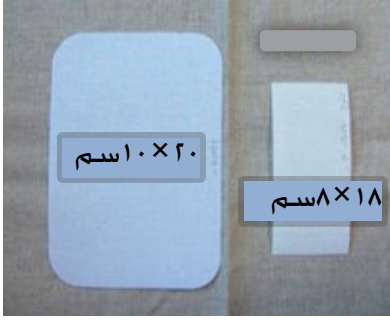
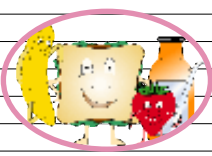
¼ م قماش جوخ - ¼ م قماش قطنى منقوش - شريط جالون - خيط تطريز بلون مناسب - خيط سراجة.

عرض النشاط:



• يقص على قماش الجوخ ¼ مساحته ٢٠ سم × ١٠ سم تقريبًا. يقص من القماش القطنى المنقوش طبقتان بشكل مستطيل مساحته ١٨ سم × ٨ سم تقريبًا. ويتم تنظيف أطرافهما بمقص السورفليه. ويزخرف أحدهما بشريط جالون عريض فى المنتصف.

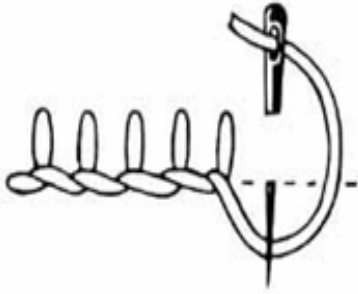




- يجمع كل مستطيل مع إثنين من مستطيلات الجوخ السابق قصهم بالدبابيس.
- يسرج كل مستطيلان من ثلاثة جوانب بغرزة سراجة ضيقة مع ترك جانب لعمل جيب.
- يجمع كل منهما مع المستطيلان الباقيين. بغرزة بطانية على حرف القماش للتجميل.

طريقة عمل غرزة البطانية:

١. امسك القماش في وضع أفقى على أن يكون الطرف المراد تنفيذ الغرزة به في الجاهك.
٢. اشتغل الغرزة من اليسار إلى اليمين.



٣. ثبت الخيط في النسيج بغرزتين متتاليتين بدون عقدة.

٤. ثبت الخيط تحت إبهام يدك اليسرى.

٥. اغرز الإبرة من أعلى إلى أسفل.

٦. اخرج الإبرة من تحت حافة القماش ولاحظ أن يكون الخيط تحت

الإبرة أثناء عمل الغرزة.

٧. كرر عمل الغرزة على مسافات متساوية للحصول على

النتيجة المطلوبة.

- يتم خديد فتحتين بالخرامة على كل جانب من المستطيلان. ثم يتم إدخال شريط ساتان لربطهما معاً وعمل فيونكة.

التقييم:

علل لما يأتى:

- * تستعمل الإبرة ذات السن المدب الناعم.
- * تستخدم الخيوط ذات الصبغة الثابتة.
- * تقوم المعلمة بتقييم القطع الفنية من خلال الدقة في التنفيذ والشكل النهائي للقطعة.

أنشطة إضافية:

- * انتاج نماذج مبتكرة لحفظ أدوات الخياطة مستخدماً غرز تطريزية مختلفة في التجميل.
- * جميع صور لبعض طرق حفظ ادوات الخياطة و لصقها في كراسة النشاط.





تركيب الأزرار والكبسون والكبش

٦



الأهداف الإجرائية :

- بعد الانتهاء من هذا الدرس يتوقع من كل متعلم أن يكون قادرًا على أن:
 - يتقن الطريقة الصحيحة لتركيب الأزرار والكبسون والكبش.
 - يحافظ على أدواته وملابسه.
 - يقدر أهمية الحفاظ على مظهره وملابسه.
 - يحافظ على نظام ونظافة المكان أثناء تنفيذ النشاط.

خطوات سير الدرس

تهيئة المتعلمين:

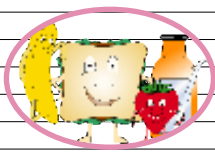
تسأل المعلمة المتعلمين عن كيفية الحفاظ على الملابس بحيث يكون مظهرها جذابًا دائمًا . تتلقى الإجابات من المتعلمين وتعززهم ثم تذكر لهم أن وجود أى قطع بالملابس. أو فقدان بعض الأزرار أو الكباسين. أو الكبش: يؤثر على المظهر الشخصى للفرد . لهذا عند حدوث أى من هذه العيوب يجب سرعة إصلاحها؛ ولذا فإن

موضوع هذا الدرس هو التدريب على تركيب الأزرار والكبسون والكبش . وتدون العنوان على السبورة.

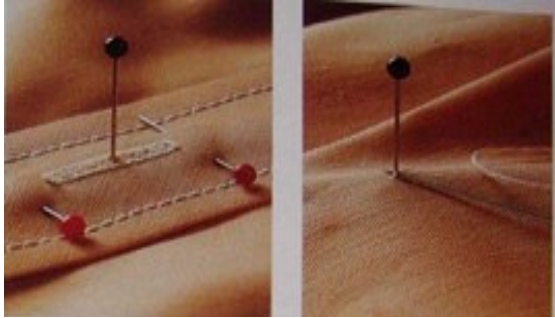
عرض الدرس:

تبدأ المعلمة باختيار أحد المتعلمين. وإحدى المتعلمات. ثم تسأل كلاً منهما: فى أى جهة توجد الأزرار فى الزى الخاص بهم؟ سينظر كل منهما إلى الزى الخاص به ويجيب. أو تسأل المعلمة المتعلمين: كيف يمكننا التفرقة بين القميص الحرى والرجالى؟ وتتلقى الإجابات . عندئذ توضح المعلمة أنه عند تركيب الزرار يجب مراعاة وضعه فى جهة اليمين بالنسبة للأولاد. وجهة اليسار بالنسبة للبنات . وتكون العراوى على الجهة المقابلة.



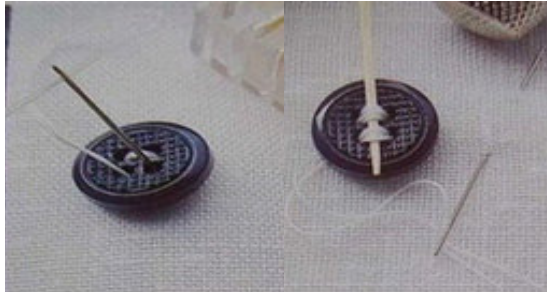


اولاً : تركيب الأزرار خطوات سير النشاط:



تقوم المعلمة بأداء البيان العملي بالتبادل مع المتعلمين .

عرض النشاط:



• يتم تعيين مكان الزرار بواسطة دبوس إبرة.
يستعمل خيط مزدوج لتركيب الأزرار. يتم عمل غرزة أو غرزتين في المكان المعين.
• يوضع الزرار فوق العلامة. وتكون ثقبه موازية للعرورة. يوضع دبوس فوق الزرار ويثبت بعمل غرز في الثقوب.



• تغرز الإبرة في القماش فوق الزرار. والدبوس خلال الثقوب عدة مرات. ثم يسحب الدبوس
• يلف الخيط حول عنق الزرار. يثبت الزرار بغرزتين أو ثلاث على الأقل من داخل القماش.
يقوم المتعلمون بالتدريب على العمل تحت إشراف المعلمة.



ثانياً: تركيب الكبسون خطوات سير النشاط:

تقوم المعلمة بأداء البيان العملي بالتبادل مع المتعلمين. وتوضح أن الكبسون يتكون من جزئين.

عرض النشاط:



• يتم تعيين مكان الكبسون بواسطة دبوسين مع ملاحظة أن يركب على نسيج مثنى (المرد).





• تعمل غرزة صغيرة مكان إحدى فردتي الكبسون. تعمل غرزة لف حول ثقب الكبسون والقماش ثم يكرر العمل بحيث تكون متقاربة. تدخل الإبرة من تحت الكبسون إلى الثقب الثاني. ويعاد اللف حوله إلى أن تنتهي جميع ثقوب الكبسون.



• يثبت الخيط من الداخل. ثم تركيب فردة الكبسون المقابلة بالطريقة نفسها مع ملاحظة أن تكون فردة الكبسون التي في وسطها التجويف في الجهة السفلى من المرء. يقوم المتعلمون بالتدريب على العمل تحت إشراف المعلمة.



ثالثاً : تركيب الكُبيش

خطوات سير النشاط:

تقوم المعلمة بأداء البيان العملي بالتبادل مع المتعلمين .

عرض النشاط:

• يتم تحديد مكان الكُبيشة بواسطة دبوسين مع ملاحظة أن يركب على نسيج مثنى (المرء).



• تدخل الإبرة من خلال القماش في ثقب الكُبيشة. ثم يلف الخيط حول الإبرة. وتسحب الإبرة مع جعل الغرز متقاربة حتى تملأ الثقبين.

• يقوم المتعلمين بالتدريب على العمل تحت إشراف المعلمة.

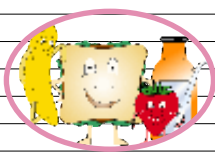
التقييم :

* ما فائدة الأزرار والكبسون والكُبيش في الملابس؟

أنشطة إضافية :

* قم بتركيب بعض الأزرار والكبسون والكُبيش .





تنفيذ قطعة فنية تعتمد على تركيب الأزرار (تابلوهات)



الأهداف الإجرائية :

- بعد الانتهاء من هذا النشاط يتوقع من كل متعلم يكون قادراً على أن:
- يستخدم أدوات التفصيل والخياطة بطريقة صحيحة.
- يتقن تركيب الأزرار.
- يوظف تركيب الأزرار بطريقة جمالية في قطعة فنية.
- يحافظ على نظام ونظافة المكان أثناء تنفيذ النشاط.
- يتعاون مع زملائه في تنفيذ النشاط.

نشاط : تابلوهات باستخدام الأزرار

خطوات سير النشاط

تهيئة المتعلمين:

سبق أن تعرفنا على كيفية تركيب الأزرار ، وأهمية وجودها في الملابس ، وأحياناً يكون لدينا بعض الأزرار في المنزل. وليس لها أي استخدام. فهل يمكن الاستفادة منها؟ تتلقى المعلمة الإجابات من المتعلمين ثم تستنجد عنوان النشاط وتدونه على السبورة.

الخامات المستخدمة:

ألوان مختلفة من الأقمشة السادة مقاس كل منها نصف متر - مجموعة من الأزرار المختلفة - خيط سراجة - ورق كربون قماش.

عرض النشاط:

تعرض المعلمة صور لبعض الأعمال الفنية والإكسسوارات المنفذة باستخدام الأزرار. تقوم بعرض مجموعة من التصميمات أو الرسومات التي تصلح لعمل تابلوه؛ وتطلب من كل مجموعة اختيار أحد التصميمات؛ كما يمكن الاستعانة بمن لديهم موهبة الرسم في تصميم التابلوه.



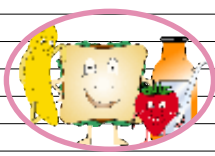


- يتم نقل التصميم بكل أجزائه على القماش بواسطة الكربون مع تحديد أماكن الأزهار ويمثل الخلفية.
- يتم نقل نفس التصميم بالكربون على قماش من لون مختلف. ثم يقص حوله بالمقص.
- يتم تثبيت التصميم الذى تم قصه على الخلفية بالدبابيس. يثبت الأبليك بغرزة البطانية بلون مناسب للون القماش.
- تثبت الأزهار فى الأماكن المخصصة لها على التصميم. باتباع الطريقة التى تم التدريب عليها فى الدرس السابق.

ملحوظة:

إذا كان التصميم يتكون من أكثر من جزء بألوان مختلفة : يتم نقل كل جزء على حدة على القماش المناسب له.





توضح المعلمة أنه يمكن استخدام الأزرار أيضاً في تجديد وتغيير الملابس ومكملاتها؛ كما يمكن تثبيتها بشكل منتظم وفقاً لتصميم أو بشكل عشوائي كما في الصور. و هاهي نماذج للملابس و مكملاتها.



التقييم:

- * ما فائدة الأزرار والكبسون والكُبش في الملابس؟
- * عدد أدوات التفصيل و الخياطة ؟
- * كيف يمكن الاستفادة من الأزرار الغير مستخدمة التي لدينا بالمنزل ؟

أنشطة إضافية:

- * جميع صور لنماذج من الأزرار والكبسون والكُبش.
- * ابتكار منتج يمكن الاستفادة فيه من الأزرار الغير مستخدمة.





إنهاء القطع المنفذة الثنية البسيطة بغرزة اللفق (الكفافة)، غرزة الماكينة اليدوية (النباتة)

V

الأهداف الإجرائية:

- بعد الانتهاء من هذا الدرس يتوقع من كل متعلم يكون قادراً على أن:
- يذكر عدد من الطرق لإنهاء القطعة المنفذة.
- يشرح طريقة عمل الثنية بغرزة اللفق.
- يوضح طريقة عمل غرزة الماكينة اليدوية.
- يتمكن من تنفيذ الثنية البسيطة في ضوء إرشادات المعلم.
- يتدرب على عمل كل من غرزة اللفق وغرزة الماكينة اليدوية.

خطوات سير الدرس:

تهيئة المتعلمين:

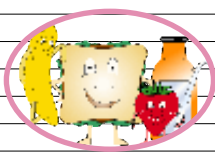
سبق أن تعرفنا على كيفية تركيب الأزرار والكبسون ، وتعتبر هذه العملية من مراحل التشطيب للقطعة الملابسية . ولكن كيف يمكن إنهاء القطعة المنفذة سواء كانت مفرشاً أو فوطة أو كيساً لحفظ الأشياء...إلخ . تتلقى المعلمة الإجابات وتعززها وتصوب الغير صحيح منها. ثم توضح أن إنهاء القطعة المنفذة يتم بعمل ثنية وثبيتها بغرزة اللفق . ويتم التوصل مع المتعلمين إلى العنوان وتدوينه على السبورة.

نشاط (١) التدريب على طريقة عمل الثنية بغرزة اللفق (الكفافة):

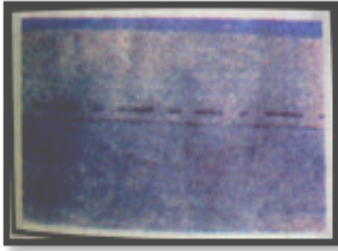
خطوات سير النشاط:

تطلب المعلمة من كل مجموعة تجهيز عينات القماش والإبر والخيط التي طلبتها منهم في نهاية الدرس السابق؛ ثم تعرض المعلمة وسيلة إيضاح موضح بها مراحل عمل الثنية. و تقوم بأداء البيان العملي على القماش الخاص بها، بالتبادل خطوة بخطوة مع المتعلمين.





عرض النشاط:



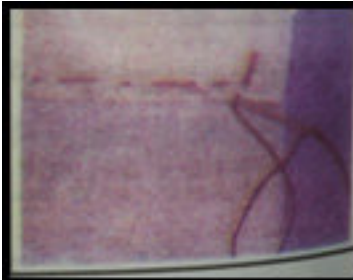
١. يرسم علامة على بعد ٣ سم من حرف القطعة بالقلم الرصاص.
يثنى القماش على الخط. ويثبت بالدبابيس.



٢. يثنى حوالي ٢/١ سم من طرف القماش إلى الداخل. ويثبت بواسطة
غرزة السراجة



٣. يتم البدء في عمل اللفق باستخدام إبرة خياطة رفيعة وخيط
ماكينة من نفس لون القماش حتى لا تظهر الغرزة على وجه القطعة
المنفذة.



٤. توضع القطعة أمامك بحيث تكون الثنية إلى أعلى.

٥. يبدأ من جهة اليمين . ويتم إدخال الإبرة بين طيتي الثنية وتثبت
بغرزتين فوق بعض.



٦. يتم عمل غرزة صغيرة جداً لاتزيد على فتلتين من النسيج أسفل
مكان خروج الإبرة مباشرة.

٧. ندخل الإبرة بين طيتي الثنية على بعد فتلتين من النسيج من
الغرزة الأولى. ثم نسحبها على بعد (من ١ سم : ٢ سم) من مكان
دخولها



٨. تكرر العملية حتى نهاية الثنية.

٩. يثبت الخيط بعمل غرزتين فوق بعضهما على ظهر القماش . ثم
يقص باقى الخيط الزائد.

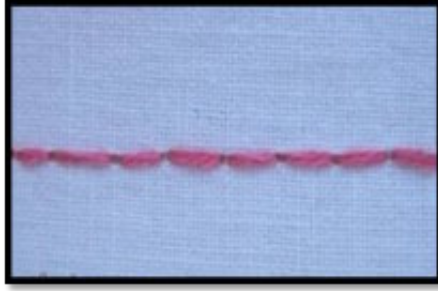
يقوم المتعلمون بالتدريب على عمل غرزة اللفق تحت إشراف
المعلمة.

بعد التأكد من إتقان المتعلمين لغرزة اللفق. توضح المعلمة أن
بإمكانهم إنهاء القطعة التي سبق تنفيذها بنفس الطريقة. أو
الانتظار لتعلم غرزة الماكينة اليدوية؛ كطريقة أخرى لإنهاء القطعة
المنفذة.





نشاط (٢): التدريب على طريقة عمل الثنية بغرزة الماكينة اليدوية (النباتة)



خطوات سير النشاط تهيئة المتعلمين:

توضح المعلمة للمتعلمين أن إنهاء القطعة المنفذة يمكن أن يتم بطريقة أخرى كعمل ثنية؛ وتثبيتها بغرزة الماكينة اليدوية.

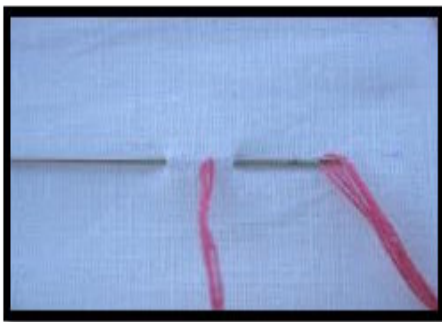
ثم تسأل المعلمة المتعلمين: ما هي استعمالات غرزة الماكينة اليدوية (النباتة)؟: تتلقى الإجابات. وتعززها وتلخصها فيما يلي:

١. تستعمل في إصلاحات التمزقات بالملابس.
٢. لتثبيت الكلف على أطراف القطع الفنية.

عرض النشاط:

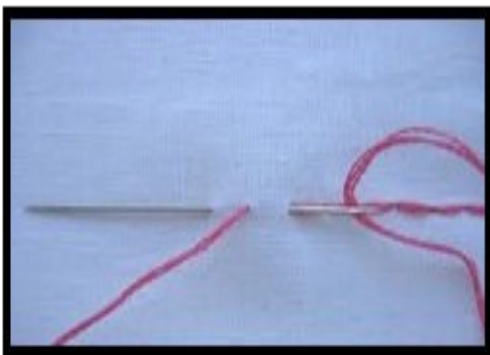
تطلب المعلمة من كل مجموعة تجهيز عينات القماش والإبرة والخيط التي طلبتها منهم في نهاية الدرس السابق؛ و تعرض وسيلة إيضاح موضح بها مراحل غرزة الماكينة اليدوية (النباتة): ثم تقوم بأداء البيان العملي على القماش الخاص بها بالتبادل خطوة خطوة مع المتعلمين.

مراحل عمل غرزة الماكينة اليدوية (النباتة):

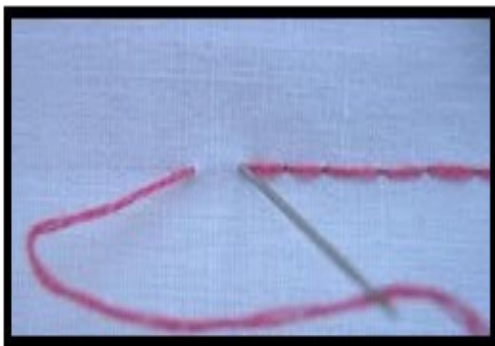


يرسم خطًا خفيفًا على القماش. تُلضم الإبرة بخيط ماكينة عادى من نفس لون القماش؛ نبدأ من جهة اليمين بتثبيت الخيط بعمل غرزتين فوق بعض. تُدفع الإبرة من أسفل لأعلى على بعد حوالى ٢/١ سم من النسيج عند نقطة البداية وتسحب.





٢. ندخل الإبرة إلى أسفل على اليمين بحوالي ٢/١ سم من النسيج . أى فى نقطة البداية؛ ونخرج الإبرة من أسفل إلى أعلى حيث تخرج على بعد مسافة ٣ فتلات جهة اليسار وتُسحب.



٣. تكرر العملية حتى نهاية الخط المرسوم . ويثبت الخيط بعمل غرزتين فوق بعض من الخلف . ويقص الخيط الزائد بالمقص.

تتابع المعلمة المتعلمين فى أثناء التنفيذ لتلافى الأخطاء؛ وتطلب من المتعلمين اختيار الطريقة المناسبة لإنهاء القطع التى قاموا بتنفيذها.

التقييم:

- * اذكر طرقاً مختلفة لإنهاء القطعة الفنية.
- * فيم تستعمل غرزة اللفق؟
- * ما هى استخدامات غرزة الماكينة اليدوية؟

أنشطة إضافية:

- * التدريب على غرزة اللفق فى عينات من القماش. وتثبيتها فى كراسة النشاط.
- * التدريب على غرزة الماكينة اليدوية (النباتة) فى عينات من القماش. وتثبيتها فى كراسة النشاط.
- * تجميع صور لمفارش و فوط سفرة ومكملات للملابس المختلفة (كالحزام . الايشاريات...).



الوحدة الثانية

صحتك أمانة



المقدمة

إن الصحة تاج على رؤوس الأصحاء، فيجب على كل منا أن يحافظ على صحته ؛ وذلك بمراعاة ان يكون الغذاء متكاملًا وسليماً و نظيفاً، كما يجب على الفرد أن يحافظ على مظهره العام، ونظافته الشخصية، وكذلك نظافة ملابسه.

أهداف الوحدة

١. يعدد العوامل التي يتوقف عليها اختيار الطعام.
٢. يقارن بين وجبات البيئات المختلفة.
٣. يحرص على نظافته الشخصية.
٤. يعدد مكونات الصيدلية المنزلية.

دروس الوحدة

١. العوامل التي يتوقف عليها اختيار الطعام .
٢. تنفيذ بعض الوجبات المتكاملة لبيئات مختلفة
٣. العناية بالملابس الشخصية.
٤. الصيدلية المنزلية .



العوامل التي يتوقف عليها اختيار الطعام

١



زمن : حصتان

المكان : حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي

الوسائل التعليمية : لوحة توضح العوامل التي تتحكم

في احتياجات الجسم من العناصر الغذائية -

فيديو تعليمي عن المجموعات الغذائية.

القضايا المتضمنة: الصحة الوقائية.

القيم والاخلاق : التعاون _ اتقان العمل.

الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادرًا على أن :
 - يوضح أهمية الغذاء المتكامل.
 - يسرد العناصر الغذائية الأساسية.
 - يذكر العوامل التي يتوقف عليها اختيار الطعام.
 - يعدد الأضرار الناتجة عن عدم تناول وجبات متكاملة العناصر الغذائية.
 - يكوّن نماذج لوجبات متكاملة العناصر الغذائية.
 - يشارك بإيجابية في الدرس.

خطوات سير الدرس :

تهيئة المتعلمين:

تسأل المعلمة المتعلمين عمّا تناولوه في وجبة الغداء بالأمس. ثم تسترجع معلوماتهم عن العناصر الغذائية التي يجب توافرها في الوجبة. وتعزز إجاباتهم. ثم تستنتج معهم عنوان الدرس وتدونه على السبورة.

عرض الدرس:

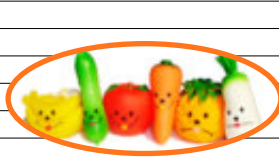
تسأل المعلمة المتعلمين عن العوامل التي يتوقف عليها اختيار الطعام؟ وتناقش معهم في بعض تلك العوامل التي تؤثر على اختيار الطعام. وتدونها بالتتابع على السبورة. وتقوم بشرح كل منها وهي:

١. السن :

يحتاج الأطفال في فترة النمو إلى كميات أكثر من أغذية البناء وهي البروتين الحيواني والنباتي . لتكوين الخلايا الجديدة . وتعويض الجسم عن الخلايا التي يفقدها.

٢. نوع العمل :

تزداد احتياجات الفرد إلى السعرات الحرارية . أكثر كلما ازداد الجهود الجسماني الذي يبذله الفرد: كما في حالة الرياضيين أو عمال البناء .. إلخ.



٣. حالة الجو:

نحتاج لمزيد من الطعام أثناء الشتاء حين تنخفض درجة الحرارة. والعكس حين ترتفع درجة الحرارة صيفاً . وحيث أن الغذاء يمد الجسم بالسرعات الحرارية اللازمة لتساعده على أداء وظائفه الحيوية على الوجه الأكمل . فإن الفرد يحتاج إلى زيادة الطاقة اللازمة له أثناء الشتاء عنها فى الصيف.

٤. الحالة الصحية:

تقل أو تزيد حاجة الفرد للعناصر الغذائية تبعاً لحالته الصحية. وإصابته ببعض الأمراض التى يلزم لعلاجها الحد من تناول أغذية معينة. حتى لا تضر جسمه أثناء المرض. ومن أمثلة ذلك إصابة الفرد بأمراض السكر والقلب : حيث يجب أن تقل احتياجاته من المواد الكربوهيدراتية والدهنية . كما يلزم تعويض الجسم بأغذية أخرى تحتوى على العناصر الغذائية اللازمة لاحتياجاته حتى لا يصاب الفرد بأمراض سوء التغذية مثل (الأنيميا - البدانة - النحافة ...إلخ).

نشاط: مشهد تمثيلى عن العوامل التى يتوقف عليها اختيار الطعام

خطوات سير النشاط:

عرض النشاط :

٥٨ تقوم المعلمة بتوزيع أدوار المشهد التمثيلى الذى قامت بإعداده وتدريب المتعلمين عليه من قبل.

٥٩ أسرة مكوّنة من: الجدة - الأب - الأم - أحمد (شباب رياضى ١٦ سنة) - ندى (١٠ سنوات) - يوسف (طفل سنة ونصف)

المكان: الأسرة تلتف حول مائدة الطعام لتناول طعام الغداء

ندى: لماذا يا جدتى تأكلين شوربة الخضار فقط.

الجدة: الطعام المطهى بالسمن أو المقلي يتعب معدتى.

ندى: أنا سأتناول ما تأكلين منه.

الأم: لا يا ندى . أنت فى مرحلة نمو وحتاجين إلى تناول أطعمة مختلفة للحصول على كافة العناصر الغذائية وخاصة البروتين.

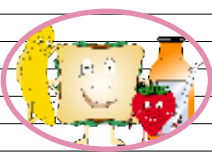
ندى: أنا فى مرحلة نمو . وكذلك يوسف وأحمد . سنحرص على تناول جميع الأطعمة.

الأم: لا يا ندى . يوسف فى مرحلة الرضاعة ويحتاج إلى طعام مهروس سهل الهضم.

الأب: كما أن أحمد يبذل مجهوداً كبيراً. ويقوم بحرق الأكل بسرعة. ويجب أن يعوّض ما يفقده.

أحمد: نعم يا والدى : لأننى أمارس الرياضة.





الأم: حقيقي يا أحمد . أما أنا فأتناول طعاماً أقل لأنني أجلس على المكتب معظم الوقت.

ندي: معنى ذلك أن احتياجات الجسم تختلف من شخص لآخر؟

الأب: ليس هذا فقط . فدرجة حرارة الجو أيضاً تؤثر على ما نتناوله.

أحمد: نحن في الشتاء نتناول طعاماً أكثر عن فصل الصيف نظراً لبرودة الجو.

الأم: وفي فصل الصيف نكثر من السوائل الباردة لنتغلب على حرارة الجو وفي الشتاء نكثر من السوائل الساخنة.

تسأل المعلمة المتعلمين عما استنتجوه من هذا المشهد التمثيلي . وتعززهم التعزيز المناسب
توضح المعلمة للمتعلمين الضرر الذي ينتج عند عدم تناولهم وجبة غذائية متكاملة مثل: عدم
القدرة على التركيز في العمل . وخصيل الدروس . والإصابة بالصداع . وضعف مقاومة الجسم
للأمراض المعدية . وضعف نمو الجسم والإصابة بأمراض سوء التغذية (الأنيميا - البدانة - النحافة
...إلخ) .

التقييم:

- * ما هي العوامل التي تؤثر على اختيارنا للطعام؟ وضح ذلك بالأمثلة.
- * اذكر المجموعات الغذائية وأمثلة لكل منها.

أنشطة إضافية :

- * تكليف المتعلمين بعمل بحث عن العوامل التي يتوقف عليها اختيار الطعام من خلال التصفح على شبكة المعلومات الدولية (Internet).
- * تعرض المعلمة فيديو تعليمي عن المجموعات الغذائية. ثم تطلب منهم تكوين وجبة تضم المجموعات الغذائية.





تنفيذ بعض الوجبات المتكاملة لبينات مختلفة

٢

وجبة متكاملة من المدينة



الزمن : حصتان

المكان : حجرة الاقتصاد المنزلي

الوسائل التعليمية : الخامات المستخدمة فى البيان

العملى - كروت لوجبات غذاء متكاملة.

القضايا المتضمنة: الصحة الوقائية، - البيئة وحمايتها

والمحافظة عليها،- المهارات الحياتية- حسن

استخدام الأدوات.

القيم والاخلاق : التعاون _ النظافة

الأهداف الإجرائية :

- فى نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادرًا على أن :
 - يذكر وجبات متنوعة.
 - يعطى أمثلة لوجبات من البيئات المختلفة.
 - يقترح وجبات غذائية.
 - يعد ويقدم وجبة صحية متكاملة.
 - يشارك بإيجابية فى العمل.
 - يهتم بإتباع النظافة أثناء العمل.

خطوات سير الدرس: تهيئة المتعلمين :

تسأل المعلمة المتعلمين: أين قضيتم الأجازة الصيفية؟ ثم تسأل ما هى الأكلات التى قمتم بتناولها مع الأسرة. و تعزز إجاباتهم.

ثم تسأل أحد المتعلمين ما الاختلاف بين الوجبات التى تناولوها فى الريف أو المصيف التى تناولوها فى مدينتك ، وفى بيتك؟

تتوصل معهم إلى أن هناك فرقًا بين الوجبات تبعًا لنوع البيئة . وهذا هو موضوع الدرس وتقوم بتدوينه على السبورة.

عرض الدرس :

تشرح المعلمة أنواع البيئات المختلفة فى بلدنا مثل البيئة الساحلية والصحراوية والحضرية والزراعية وتناقش المتعلمين فى المأكولات التى تتميز بها كل بيئة تبعًا لخصائصها: وسنستعرض فى هذا الدرس وجبة متكاملة من المدينة ولتكن مكرونة بالصلصة وكبدة محمرة.



وتناقش المعلمة مع المتعلمين فى القيمة الغذائية للوجبة: حيث تعتبر المكرونة من الأصناف المحببة لكثير من الناس. وتتميز بأشكالها المتنوعة مثل الشكل الإسطوانى والشريطى والمقصوفة والحلزونية وأشكال القواقع والنجوم والحروف والأرقام والطويلة كالإسباجتى: فهى مصدر هام لعنصر الكربوهيدرات كمادة نشوية وبالتالي مصدر للسعرات الحرارية، إلا أنها تفتقر إلى العديد من العناصر الضرورية الأخرى. ولذا فإنها لا تؤكل وحدها، وإنما يتم إضافة الزيت أو الزبد عليها، وعند تقديمها مع اللحم والسلطة أو الفاكهة فإننا نحصل على وجبة متكاملة و متوازنة. أما الكبدة فهى مصدر ممتاز للفيتامينات وخاصة فيتامين أ. كما تحتوى على نسبة مرتفعة من الأملاح المعدنية وخاصة الحديد. ولذا ينصح بتناولها فى حالات الإصابة بالأنيميا.

نشاط (١) : المكرونة بالصلصة وكبدة محمرة

خطوات سير النشاط

يتم تقسيم الفصل إلى مجموعات، وتكلف كل مجموعة مهمة محددة ؛ على أن يتم تغيير المهام بالنسبة لكل مجموعة فى دروس التغذية اللاحقة؛ ثم تقوم المعلمة بإتباع الخطوات الآتية فى العمل بالتبادل مع المتعلمين.

عرض النشاط:



أولاً : مكرونة بالصلصة:

المقادير:

- ٢/١ ك مكرونة - عدد ٢ ملعقة كبيرة سمن - ملح - فلفل - عدد ٢ ملعقة صلصة جاهزة - ملعقة زيت.

طريقة العمل:

١. تسلق المكرونة فى الماء المغلى المضاف إليه الزيت والملح مع التقليب وكشف غطاء الإناء.
٢. تترك لتنضج ثم تصفى وتشطف بالماء البارد.
٣. يوضع السمن فى الإناء حتى ينصهر ويضاف إليه الصلصة والملح والفلفل.
٤. تضاف المكرونة المسلوقة وتقلب حتى تتجانس.



ثانياً : كبدة محمرة

المقادير:

- ٢/١ ك كبدة شرائح - عصير ليمون - ملح - فلفل - عصير بصل - زيت للتحمير - بقدونس للتجميل.





طريقة العمل:

1. تتبل شرائح الكبد في عصير البصل والليمون المضاف إليهما الملح والفلفل.
1. تخمر في الزيت.

نشاط (٢): سلطة مكرونة بالتونة

خطوات النشاط :

عرض النشاط



المقادير:

- ١/٢ مكرونة صغيرة - علبة تونة - زيت ذرة - زيتون اسود مقطع
فلفل اخضر مقطع قطعاً صغيرة - ملعقة خل - ملح - فلفل -
عدد٢ ملعقة مايونيز (اختياري).

طريقة العمل:

1. تسلق المكرونة في الماء المغلي المضاف إليه الزيت والملح مع التقليب، وكشف غطاء الإناء.
2. تترك لتتصفى ثم تصفى وتشطف بالماء البارد.
3. نضع التونة في طبق (مصفاة من الزيت) وتهرس جيداً مع إضافة قليل من الخل لها.
4. يتم إضافة الفلفل الأخضر والزيتون الأسود إلى التونة.
5. يوضع خليط التونة على المكرونة ويقرب معها جيداً، وتبلى بالملح والفلفل. ويمكن إضافة مايونيز حسب الرغبة مع التقليب حتى تمتزج المكونات.
6. توضع في طبق بللوري عميق وتقدم.

ملحوظة: يمكن استبدال التونة بالفراخ المسلوقة المقطعة قطعاً صغيرة.

التقييم:

- * تقوم المعلمة بتقييم كل صنف غذائياً بالإشتراك مع المتعلمين، وتستمع لإجاباتهم وتعززها، ثم تدون القيمة الغذائية.
- * تقوم المعلمة بحساب تكاليف كل صنف مع المتعلمين ومقارنتها بسعر الجاهز.

أنشطة إضافية:

- * تكوين وجبات غذاء متكاملة
- * تجميع صور لعدد من الوجبات المتكاملة من المدينة.



تابع تنفيذ بعض الوجبات المتكاملة لبيئات مختلفة

(وجبة من البيئة الزراعية)

الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :
 - يذكر وجبات متنوعة.
 - يعطى أمثلة لوجبات من البيئات المختلفة.
 - يقترح وجبات غذائية.
 - يعد ويقدم وجبة صحية متكاملة.
 - يشارك بإيجابية في العمل.
 - يهتم باتباع النظافة أثناء العمل.

خطوات سير الدرس:

تهيئة المتعلمين :

سبق و تعرفنا أن هناك اختلاف بين الوجبات حسب نوع البيئة ، فما هي الوجبات التي تتميز بها البيئة الزراعية (الريفية)؟

تتلقى المعلمة الإجابات وتعززها ثم توضح أننا اليوم سنقوم بتنفيذ إحدى الوجبات التي تميز البيئة الريفية وتدون عنوان الدرس على السبورة.

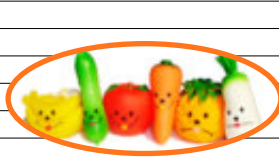
عرض الدرس:

تذكر المعلمة أن سكان الريف أو البيئة الزراعية، وكذلك البيئة الصعيدية يعتمدون في غذائهم على منتجات الأرض الزراعية والطيور والمنتجات الغذائية المصنعة يدوياً مثل الشعيرة - الكسكسي - الخروطة - الفطير المشلتت - جبنة قريش بالفلفل والطماطم والزيت ؛ وكذلك للبيئة الصعيدية : لحم مسلوق و كَشْك و خبز و عصير . حيث يعتبر الكَشْك الصعيدى من الأطعمة المنتشرة فى صعيد مصر . وهو مرتفع القيمة الغذائية ومفيد للجهاز الهضمى . ويتكون الكَشْك الصعيدى من الفريك واللبن الرائب؛ و هو مصدر جيد للبروتين الحيوانى والنباتى (اللبن والفريك) . كما أنه غنى بالكالسيوم والفوسفور وفيتامينات ب ١ . ب ٢ .

نشاط (١) : شعيرة بلدى بالسكر

خطوات سير النشاط

يتم تقسيم الفصل إلى مجموعات وتُكلف كل مجموعة بمهمة محددة : على أن يتم تغيير المهام بالنسبة لكل مجموعة فى دروس التغذية اللاحقة.



عرض النشاط

المقادير:

٢/١ ك شعيرية بلدى - عدد ٢ ملعقة كبيرة سمن بلدى - سكر للتحلية.

طريقة العمل:

تقوم المعلمة بإتباع الخطوات الآتية فى العمل بالتبادل مع المتعلمين:

١. تسلق الشعيرية فى الماء المغلى ثم تصفى.

٢. يضاف السمن السائح والسكر إلى الشعيرية وهى

ساخنة.

٣. تغرف وتقدم.



نشاط (٢) : مهلبية الأرز

المقادير:

١ كوب من الأرز - ١/٢ كوب سكر للتحلية أو حسب الرغبة - كيلو لبن حليب - ١/٢ كوب من

الماء - فانيليا.

طريقة العمل:

١. ينقى الأرز ويغسل.

٢. يترك ليحجف , ثم يطحن فى الكبة.

٣. يوضع الماء فى إناء ويوضع على النار ليغلي , ثم

يوضع عليه اللبن السابق عليه.

٤. يضاف إليه الأرز المطحون بالتدرج مع التقليب

المستمر حتى يغلظ القوام.

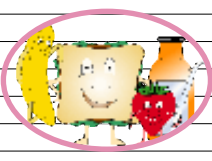
٥. تخفض درجة الحرارة ويترك لمدة خمس دقائق

حتى ينضج.

٦. يضاف إليه السكر. ويقلب ثم تضاف الفانيليا. ويرفع من على النار.

٧. يوضع فى صحنون صغيرة. ويجمل بقرفة ناعمة او مكسرات. ويقدم ساخناً أو بارداً.





نشاط (٣) : الكشك الصعيدي

المقادير:

عدد مناسب من وحدات الكشك - حساء - بصلة مبشورة - ملح وفلفل - ٢ ملعقة سمن أو زيت.



طريقة العمل:

تقوم المعلمة بإتباع الخطوات الآتية في العمل بالتبادل مع المتعلمين:

١. ينقع الكشك في ماء.
٢. يصفى الكشك من ماء النقع.
٣. يغلى الحساء ثم يضاف إليه الكشك مع التقليب على نار هادئة حتى يغلظ قوامه.
٤. يحمر البصل بالسمن أو الزيت ويصفى جزء منه لتجميل الوجه.
٥. يضاف البصل المتبقى إلى خليط الكشك مع التقليب.
٦. يصب في أطباق ويترك ليبرد.
٧. يجميل الوجه بالبصل المحمر ويقدم.

ملحوظة:

يمكن الحصول على وجبة متكاملة غذائياً: بتناول الكشك مع الخبز وسلطة خضراء: لإكمال النقص في الكربوهيدرات والفيتامينات والأملاح المعدنية الأخرى.

التقييم:

- * تقوم المعلمة بتقييم الأصناف بالاشتراك مع المتعلمين. وتستمع لإجاباتهم. وتعززها. ثم تدون القيمة الغذائية لكل صنف.
- * تقوم المعلمة بحساب تكاليف الصنف مع المتعلمين. ومقارنتها بسعر الجاهز.

الأنشطة الإضافية:

- * تكوين ثلاث وجبات متكاملة العناصر الغذائية تصلح لوجبة الغداء في بيئات مختلفة.
- * تجميع صور لنماذج متكاملة غذائياً لوجبة الغداء.





تابع تنفيذ بعض الوجبات المتكاملة لبيئات مختلفة

(وجبة من البيئة الساحلية)



الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادرًا على أن :
 - يذكر وجبات متنوعة.
 - يعطي أمثلة لوجبات من البيئات المختلفة.
 - يقترح وجبات غذائية.
 - يعد ويقدم وجبة صحية متكاملة.
 - يشارك بإيجابية في العمل.
 - يهتم باتباع النظافة أثناء العمل.

خطوات سير الدرس:

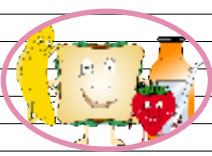
تهيئة المتعلمين:

تسأل المعلمة المتعلمين عن الفرق بين الوجبات التي يتناولونها في المصيف حيث يوجد شاطئ البحر والوجبات التي يتناولونها في المدينة أو الريف. تتلقى الإجابات ثم توضح أن سكان المناطق الساحلية يعتمدون في غذائهم على المأكولات البحرية والتي سننفذ أحدها أو بعضها اليوم وتدوّن العنوان على السبورة.

عرض الدرس:

- تذكر المعلمة للمتعلمين وجبة من البيئة الساحلية ولتكن كفتة سمك. و أرز سمك . و سلطة طحينة وجرجير
- توضح للمتعلمين أن الأسماك من أهم مصادر البروتينات سريعة الهضم . كما تحتوى على الماء والأملاح المعدنية وأهمها الفوسفور واليود والكالسيوم والحديد . وكذلك فيتامين د .





نشاط (١) : تنفيذ كفتة سمك خطوات سير النشاط



يتم تقسيم الفصل إلى مجموعات وتُكلف كل مجموعة مهمة محددة : على أن يتم تغيير المهام بالنسبة لكل مجموعة في دروس التغذية اللاحقة.

عرض النشاط

المقادير:

٢/١ ك سمك مسلووق ومنزوع الشوك والجلد - عدد ٢ حبة بطاطس مسلووقة ومهروسة - بيضة للعجن - عصير ليمون - ملح وفلفل - ملعقة بقدونس مفرية - بيض وبقسماط للتغطية - زيت للتحمير.

طريقة العمل:

تقوم المعلمة بإتباع الخطوات الآتية في العمل بالتبادل مع المتعلمين:

١. يخلط السمك المهروس بالبطاطس والبقدونس ويتبل الخليط بالملح والفلفل وعصير الليمون.
٢. يعجن الخليط بالبيض.
٣. تشكل العجينة على هيئة أصابع أو دوائر وتغطى بالبيض والبقسماط.
٤. تحمر في الزيت ثم تنشل على ورق نشاف.
٥. تجمل بالبقدونس وحلقات الليمون وتقدم.

نشاط (٢) : أرز السمك المقادير:



عدد ٢ كوب أرز - عدد ٢ كوب ماء - عدد ٢ ملعقة كبيرة زيت - بصلة مفرية ناعماً - ملح - فلفل - كمون

طريقة العمل:

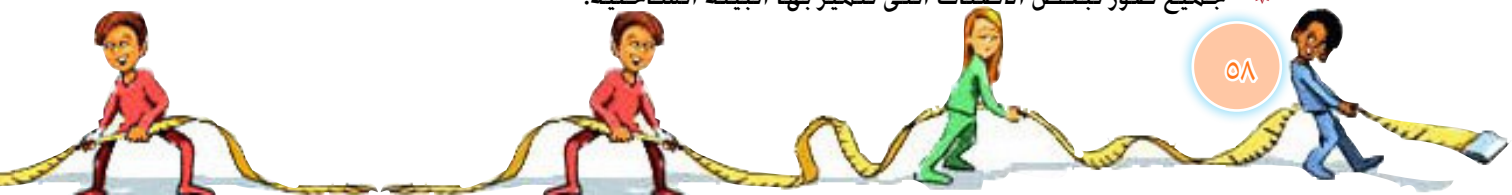
١. يسخن الزيت في إناء، وتضاف البصلة المفرية، وتقلب حتى تحمر لمدة دقيقة.
٢. يضاف الأرز ويقلب جيداً مع البصل، ثم يضاف الماء ويتبل بالملح والفلفل والكمون، ويترك ليغلي .
٣. عندما يتشرب الأرز الماء، يغطي الوعاء إلى تمام النضج .
٤. يقدم الأرز مع السمك وسلطة الطحينة.

التقييم:

* نقيم المعلمة الأصناف بالاشتراك مع المتعلمين وتستمع لإجاباتهم وتعززها ثم تقوم بتدوين القيمة الغذائية و كذلك حساب تكاليف الصنف ومقارنتها بسعر الجاهز.

أنشطة إضافية:

- * تكوين ثلاث وجبات متكاملة العناصر الغذائية تصلح لوجبة الإفطار أو الغداء أو العشاء.
- * تجميع صور لبعض الأصناف التي تتميز بها البيئة الساحلية.





تابع تنفيذ بعض الوجبات المتكاملة لبيئات مختلفة

(وجبة من البيئة الصحراوية)



الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :
 - يذكر وجبات متنوعة.
 - يعطي أمثلة لوجبات من البيئات المختلفة.
 - يذكر أهم ما تتميز به مأكولات البيئة الصحراوية.
 - يقترح وجبات غذائية.
 - يقدم وجبة صحية متكاملة.
 - يشارك بإيجابية في العمل.
 - يهتم بإتباع النظافة أثناء العمل.

خطوات سير الدرس:

تهيئة المتعلمين:

تبدأ المعلمة في استرجاع معلومات المتعلمين عن أنواع البيئات المختلفة التي تتميز بها مصر وتلقى الإجابات وتعززها ثم تستنتج منهم عنوان الدرس وهو البيئة التي لم يتم دراستها بعد وهي البيئة الصحراوية.

عرض الدرس:

تشرح المعلمة الصفات التي تتميز بها البيئة الصحراوية كالجفاف والاعتماد على لحوم الأغنام والماعز وانتشار النباتات التي تتحمل العطش مثل الصبار والتين الشوكي وكذلك تواجد النخيل بكثرة والذي نحصل منه على البلح بأنواعه المختلفة . ثم توضح القيمة الغذائية للبلح وفوائده العديدة وأهمها أنه يساعد على تنشيط الذاكرة وبالتالي القدرة على استيعاب الدروس حيث يعتبر من أغنى الأغذية بسكر الجلوكوز. كما أنه غني بالأملاح المعدنية كالحديد والمغنسيوم والزنك والبوتاسيوم والفوسفور. وأنه يمكننا تنفيذ أصناف سهلة منه وهذا ما سنقوم بعمله اليوم.



نشاط (١) : كرات البلح بالسمس

خطوات سير النشاط :

عرض النشاط :

المقادير:

كيلو بلح (عجوة) _ سمس أو جوز هند



طريقة العمل:

تقوم المعلمة بإتباع الخطوات الآتية في العمل بالتبادل مع المتعلمين:

١. يخرج النواه من البلح.
٢. يعجن البلح ثم يكوّر إلى عدة كرات صغيرة.
٣. تغمس كرات البلح في السمس أو جوز الهند.
٤. ترص في طبق التقديم بشكل جمالي وتقدم.

نشاط (٢) : بسكويت البلح

المقادير:

باكو بسكويت - عجوة _ جوز هند أو سوداني



طريقة العمل:

تقوم المعلمة بإتباع الخطوات الآتية في العمل بالتبادل مع المتعلمين:

١. يكسر البسكويت بالنشابة ويعجن جيداً مع العجوة.
٢. يشكل على هيئة إسطوانة ثم تدحرج في جوز الهند أو السوداني المطحون.
٣. تقطع شرائح ثم تقدم.

ملحوظة: ويمكن تكملة الوجبة غذائياً بكوب من اللبن أو العصير الطبيعي

التقييم:

- * اذكر أنواع البيئات المختلفة مع ذكر صنفين تتميز بهما كل بيئة.
- * ما هي القيمة الغذائية للبلح؟

الأنشطة الاضافية:

- * تكوين وجبات متكاملة تصلح كوجبة للغداء أو العشاء.
- * بحث على الشبكة الدولية للمعلومات عن فوائد البلح وقيمتها الغذائية.





العناية بالملابس الشخصية

٣



الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :
 - يتعرف أهمية نظافة ملابسه.
 - يفسر أهمية غسل ملابسه الشخصية.
 - يحرص على قراءة التعليمات المسجلة على المنظفات الصناعية قبل استخدامها.
 - يفاخر بنظافة مظهره الشخصي.
 - يراعى عدم استخدام متعلقات الآخرين.

خطوات سير الدرس:

تهيئة المتعلمين:

سبق أن تعرفنا على ضرورة خلو الملابس من العيوب مثل القطع أو فقدان أحد الأزرار. فكيف يمكننا العناية بالملابس الشخصية مثل القمصان والجواكيت وكذلك الشرابات وغيرها. وتلقى الإجابات وتعززها. ثم تستنتج عنوان الدرس وتدونه على السبورة.

عرض الدرس:

توضح المعلمة للمتعلمين أهمية الحرص على نظافة الملابس بصفة عامة. ثم تشرح أهمية الحرص على نظافة بعض الملابس الشخصية مثل الشرابات حيث يجب غسلها يومياً وذلك :

1. حتى لا تكون رائحته كريهة.
2. لعدم إصابة القدمين بالفطريات.

ثم تذكر المعلمة أن المنديل الورقي أفضل للعناية بالنظافة الشخصية : و يجب القائه بسلة المهملات بعد الانتهاء من استخدامه.





نشاط (١): العناية بنظافة الملابس الشخصية :

خطوات سير النشاط:

عرض النشاط

- ١. تقوم المعلمة بأداء خطوات غسل بعض القطع الملابسية وذلك باستخدام بعض المنظفات الصناعية وضرورة الحرص على قراءة التعليمات المسجلة عليها قبل الإستخدام بالتبادل مع المتعلمين.
- ٢. توضح المعلمة أنه قد يشارك بعض المتعلمون الأم عند استخدام الغسالة الكهربائية ولذا يجب الحذر من الآتي:
 ١. سحب فيشة الغسالة من السلك والحرص على سحبها من الجزء البلاستيك.
 ٢. الوقوف حافى القدمين وسط الماء، لتفادي الصعق بالكهرباء

نشاط (٢): تنفيذ حافظة للمناديل الورقية

خطوات سير النشاط:

- ١. تقوم المعلمة بإتباع الخطوات الآتية بالتبادل مع المتعلمين؛ وتنفيذ قطعة فنية وإنهاؤها باستخدام الغرز السابق تعلمها ولتكن حافظة مناديل ورقية.

عرض النشاط

١. يقص مستطيل من القماش 30×20 سم.

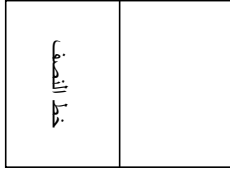
٢. يحدد خط نصف المستطيل.

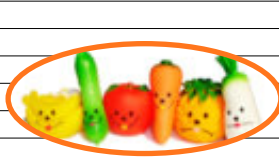
٣. ينظف طرفى المستطيل (بمقص سورفليه مشرشر أو عمل ثنية كما فى الشكل كما يمكن تزيينها بشرائط ستان أو زجاج أو شريط ركامة حسب الرغبة وذلك على وجه القماش).

٤. يطوى طرفى المستطيل على ظهر القماش على خط نصف المستطيل السابق تحديده.

٥. يقفل جانبي المستطيل بغرزة النباتة.

٦. تقلب الحافظة على الوجه؛ و نحصل على الشكل النهائى لها.



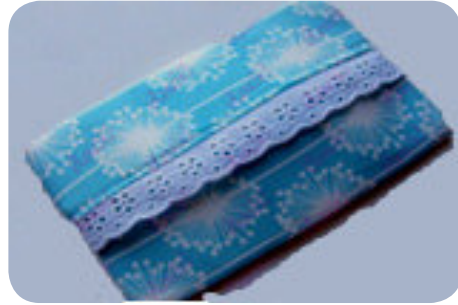
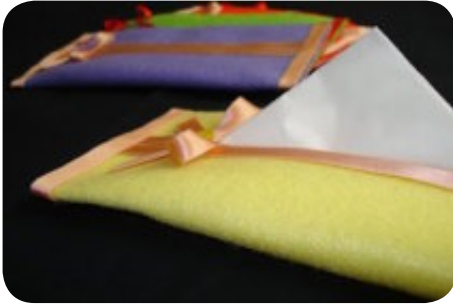


التقييم: أكمل ما يأتي:

- * وضح أهمية العناية بنظافة الملابس الشخصية.
- * يجب تغيير وغسل الشتراب يومياً حتى لا تصاب القدمين ب.....
- * تسحب فيشة الغسالة من

أنشطة إضافية :

- * جميع نماذج للتعليمات المسجلة على المنظفات الصناعية وعمل مقارنات بينها.
- * تطلب المعلمة من المتعلمين ابتكار نماذج وأشكال متنوعة من حافظة المناديل



الصيدلية المنزلية

٤



الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :
 - يوضح أهمية توافر الصيدلية المنزلية والمدرسية.
 - يعطى أمثلة لبعض محتويات الصيدلية التي تستخدم في بعض حالات الإسعافات الأولية.
 - يذكر مواصفات الصيدلية المنزلية.
 - يتعاون مع زملائه في تنفيذ صيدلية منزلية.
 - يستجيب لتوجيهات المعلمة.

خطوات سير الدرس:

تهيئة المتعلمين:

تسأل المعلمة المتعلمين عن المحتويات اللازمة لتواجدها في الصيدلية المنزلية . تتلقى الإجابات وتعززها وتكمل الناقص وتعرض عليهم بعض الأدوات والأدوية اللازمة لتواجدها . ثم توضح أن درس اليوم هو الصيدلية المنزلية لوضعها في الفصل الدراسي أو حجرة الاقتصاد المنزلي.

عرض الدرس:

تطلب المعلمة من المتعلمين أن يقوموا بتذكيرها بالمحتويات اللازمة لتواجدها في الصيدلية لكتابتها على السبورة وستكون كالتالي:

أدوات الصيدلية المنزلية

قطن طبي - أربطة شاش - بلاستر - رباط ضاغط - مقص صغير - ملقاط - حقن بلاستيك من النوع الذي يستخدم مرة واحدة وترمي بعد ذلك - ترمومتر طبي.





الأدوية بالصيدلية المنزلية

مطهر (ميكروكروم - صبغة يود - بيتادين) - أدوية للمغص والإسهال والقيء والصداع.
توضح المعلمة مواصفات الصيدلية المنزلية وشروط تواجدها ومنها أن توضع فى مكان ظاهر بحيث يمكن الوصول إليها بسهولة، وأن تعلق على ارتفاع بعيد عن متناول الأطفال. وأن يكون معتنى بها من حيث الترتيب والنظافة مع تعويض الأدوات التى تستعمل وتستهلك أولاً بأول ، والتخلص من الأدوية منتهية الصلاحية.

نشاط: عمل صيدلية منزلية

خطوات سير النشاط :

تقوم المعلمة بتنفيذ الصيدلية بالتبادل مع المعلمين.

عرض النشاط:



1. يقص الكرتون الى مربعين متساويين ثم يقص اربع مستطيلات متساوية.
2. يؤخذ مربع واحد ويلصق فيه المستطيلات من الجوانب الأربعة ويثبت بلاصق وصمغ.
3. يتم تغليف الصندوق بالقماش الملون حسب الرغبة.
4. يتم عمل رفوف في نفس الصندوق بعد تغليفها أيضاً بالقماش.
5. يتم عمل باب الصيدلية وذلك بقص المربع الثاني الى نصفين متساويين ولصقه في الصندوق.
6. تزين الصيدلية حسب الرغبة.

التقييم:

- * اذكر محتويات الصيدلية المنزلية.
- * عدد أنواع المطهرات المتوفرة بالصيدلية المنزلية.

الأنشطة الإضافية :

- * عمل بحث على الشبكة الدولية للمعلومات عن أهمية الصيدلية المنزلية ومكوناتها الشائعة.



تابع الصيدلية المنزلية : (المسعف الصغير)

الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :
 - يعطى أمثلة لمسببات الجروح والكسور والحروق.
 - يوضح دوره في الإسعافات الأولية.
 - يؤدي بعض الإسعافات الأولية.
 - يحرص على إجراء الإسعافات الأولية لأي مصاب فور رؤيته.
 - يستجيب لتوجيهات المعلمة.

خطوات سير الدرس:

تهيئة المتعلمين:

تسأل المعلمة المتعلمين وتتلقى الإجابات وذلك في شكل حوار أو مناقشة كمدخل للدرس مثل: هل سبق أن أصيب أحدكم أو أحد من أصدقائكم بجرح أثناء اللعب؟ وكيف تصرفتم؟ هل استخدمتم أي من محتويات الصيدلية المنزلية أو المدرسية؟ هل ذهبتم به إلى الطبيب؟ وماذا فعل؟ هل وضع شيئاً على الجرح؟ هل يحب أحدكم أن يصبح طبيباً ولماذا؟.

تقوم المعلمة بتسجيل نقاط الدرس طبقاً لإجابات المتعلمين حتى يتم التوصل لعنوان الدرس.

عرض الدرس:

تقوم المعلمة بعرض فيلم تعليمي عن أنواع الإصابات وكيفية إسعافها أو بعض الملصقات التوعوية المختلفة.

تشرح أنواع الإصابات وأسبابها وطريقة إسعافها كل على حدة وخاصة الأكثر انتشاراً في البيئة المحيطة وهي: الجروح - النزيف - الكدمات والرضوض - اللدغات - الحروق بدرجاتها - الكسور بأنواعها - الصدمات الكهربائية.





أنواع الإصابات



الجروح: الجرح عبارة عن قطع في الجلد قد يصل إلى الأنسجة فيسبب نزيفاً من الدم . وهو ينشأ عن خطأ في استخدام آلة حادة مثل السكين أو ما شابه . ولإسعافه يتم تطهير الجرح بغسله بماء جارٍ أولاً ثم إيقاف النزيف واستخدام مادة مطهرة مثل البيتاين: ثم تضميده بالقطن الطبي أو الشاش المعقم.



النزيف: ولوقف النزيف يوضع شاش معقم فوق الجزء الجروح ويضغط عليه بضغط مناسب: ثم يربط برباط من الشاش لمنع سيلان الدم.



الكدمات والرضوض: هي عبارة عن تمزق في الأنسجة دون ظهور قطع في الجلد . وتحدث نتيجة اصطدام بجسم صلب . ومن أعراضها انتفاخ موضع الصدمة وزرقته. وتعالج بوضع كمادات من الماء الثلج عليها . أما في حالة احمرار الموضع وارتفاع درجة حرارة المصاب فيجب عرضه على الطبيب.



اللدغات: لا يحتاج لدغ النحل لأكثر من غسل الجرح بالماء البارد وتطهيره . أما في حالة لدغ العقرب أو الثعبان فيتم ربط الموضع المصاب أعلى مكان الإصابة برباط قوى؛ وعصر الموضع لإخراج أكبر كمية من الدم الملوث لحين وصول الطبيب المعالج أو نقل المصاب إلى المستشفى.



الحروق:

وتتوقف درجة خطورتها على مدى اتساع رقعتها على جسم الإنسان وموضعها منه . ومن أسبابها:

١. سقوط أو تطاير بعض السوائل في درجة الغليان على الجسم سواء كانت ماءً أو زيتاً.

٢. سقوط أو تطاير رذاذ بعض المواد الكيماوية مثل الصودا الكاوية والأحماض.

٣. ملامسة أجزاء معدنية ساخنة.

٤. اشتعال اللهب بأحد أعضاء جسم الإنسان.





حروق الدرجة الأولى:



حروق الدرجة الأولى

وتقتصر على إصابة الجلد بالاحمرار فقط مع تورم طفيف وشعور بالألم ، وهي تشفى بسرعة ولا تترك أثراً في مكان الإصابة . وتعالج ببعض المراهم والشاش المعقم المغموس بالفازلين الطبي.

حروق الدرجة الثانية:



حروق الدرجة الثانية

وهي أعمق من حروق الدرجة الأولى ، وفيها يصاب الجلد بالاحمرار مصحوباً بفقاع مائية . وتعالج بعدم محاولة إزالة الفقاع ويمكن القيام بعمل كمادات ثلج حتى يشعر المصاب بزوال الألم.

حروق الدرجة الثالثة:



حروق الدرجة الثالثة

وهي تصيب طبقات الجلد بالاحتراق ويكون التئامها بطيء وقد تترك ندبة بعد شفائها . وينقل المصاب إلى المستشفى فوراً .

الكسور:



ويحدث ذلك للعظام . ولها ثلاث درجات:

١. الكسر البسيط: وهو كسر واحد بالعظمة ولا يظهر على الجلد جروح . وتعمل له جبيرة بسيطة بواسطة قطعة من الخشب توضع بطول القطع المصاب بعد لفها بالقطن أو القماش أو قطع الملابس : وتربط ويحمل المريض لأقرب مركز إسعاف أو حتى يأتي الطبيب.

٢. الكسر المركب: أكثر من كسر بالعظمة الواحدة مع بقاء الجلد سليماً.

٣. الكسر المضاعف: وهو كسر مقترن بتمزق في العضلات والجلد . ويفضل استدعاء الطبيب وعدم نقل المصاب إلا بحضور المختصين منعاً لتضاعف الإصابة.





الصدمة الكهربائية:



تحدث عند ملامسة سلك مكشوف يمر به تيار كهربائي وقد تنتج عنه صدمة قد تؤدي إلى توقف التنفس عند الإنسان . لذا يجب إجراء تنفس صناعي للمصاب لمدة طويلة حتى يعود لوعيه ويعود تنفسه للانتظام.

نشاط: التدريب على بعض الإسعافات البسيطة (المسعف الصغير)

تقوم المعلمة بتكليف كل اثنين من المتعلمين بالتدريب على طريقة إسعاف كل إصابة على قدر الإمكان: بشكل تمثيلي أو على دمية؛ و تعززهم و تصحح الأخطاء التي قام بها أحد المتعلمين أثناء التدريب على بعض الإسعافات الأولية البسيطة.

التقييم:

- * ماذا يقصد بالكدمات؟
- * كيف توقف النزيف؟
- * عدد أسباب الحروق المختلفة؟

أنشطة إضافية:

- * استضافة الزائرة الصحية لشرح أنواع الإصابات وكيفية إسعافها.
- * عرض كتيبات وملصقات عن الإسعافات الأولية البسيطة.
- * تكليف المتعلمين بجمع معلومات عن الإسعافات الأولية البسيطة من خلال الشبكة الدولية للمعلومات.

