

تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتبي

المدرسية اونلاين



www.ktbby.org

موقع كتبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة وحلولها، وشرح للمناهج الدراسية، توزيع المناهج، تحاضير، أوراق عمل، نماذج إختبارات عرض مباشر وتحميل PDF

جميع الحقوق محفوظة للقائمين على العمل



قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

التربية الأسرية

للفصل الأول المتوسط
الفصل الدراسي الثاني

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين



يُوزع مجاناً للإتباع

طبعة ١٤٤٢ - ٢٠٢٠

٢ وزارة التعليم ، ١٤٢٨ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
السعودية - وزارة التعليم
التربية الأسرية : للصف الأول المتوسط - كتاب الطالبة / وزارة
التعليم - الرياض ، ١٤٢٨ هـ
٨٨ ص ، ٢١ × ٥ ، ٢٥ سم
ردمك ٦ - ٣٩٨ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨
١ - التربية الأسرية - كتب دراسية
٢ - التعليم المتوسط -
السعودية - كتب دراسية
العنوان
ديوي ٦٤٠,٧١٣
١٤٢٨/٤٩٨٢

رقم الإيداع : ١٤٢٨/٤٩٨٢
ردمك ٦ - ٣٩٨ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المقدمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والشكر له على خيراته المتدفقات والصلاة والسلام الأتمين على سيد الخلق الذي أتم الله به الرسالات.

انطلاقاً من حرص وزارة التعليم على الاهتمام بالطالبات ومحاكاة خصوصيتهن فقد أقرت تأليف مادة التربية الأسرية لتلائم توجهاتهن، وتناسب أحلام فتيات اليوم، وآمال أمهات المستقبل. وقد روعي عند وضع وحدات الكتاب مناسبتها لاحتياجات الأسرة، ودورها في تطوير المجتمع وتقدمه، كذلك تثقيف الطالبات غذائياً وصحياً، وتزويدهن بالخبرات والمعلومات المتعلقة بالشؤون المنزلية كالعناية والملبسية، وإجراءات الأمن والسلامة داخل المنزل.

ولقد حرصنا أن يكون الأسلوب سهلاً وممتعاً ومتضمناً بعض الرسوم والصور التوضيحية والأنشطة التي تجمع التسلية والفائدة.

كما وُضع في الاعتبار حق الحرية والمرونة للمعلمة في تقديم أو تأخير بعض الوحدات أو الدروس حسب ما تراه مناسباً لظروف المادة والطالبات.

نأمل أن يحقق الكتاب الهدف المنشود والفائدة المرجوة سائلين العلي القدير أن ينفع به، إنه نعم المولى ونعم النصير.



مفاتيح رموز الكتاب

تذكر



إثارة لانتباه وتفكير الطالبة حول جزئية معينة في الدرس.



أنشطة تقييمية تتم نهاية الحصة أو خارجها، وتقوم بها الطالبة منفردة أو مع زميلاتها مما له علاقة في الدرس.

التطبيقات



التطبيقات التي تقوم بها الطالبة بعد دراستها للدرس في نهاية كل وحدة.



المفاهيم الرئيسية المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير الطالبة لفكرة لاحقة.



رمز لنشاط تعليمي يتم داخل الحصة وهو يثير تفكير الطالبة ويرتبط بجزئية معينة داخل الدرس.



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



الفهرس

الصفحة	الموضوع	الوحدة وعدد الحصص
٤		المقدمة
٥		مفاتيح ورموز الكتاب
٨	أهداف الوحدة	التوعية الصحية «٥» حصص
٩	البلوغ عند الإناث	
١٦	السمنة والنحافة وفقر الدم	
٢١	العناية بالبشرة	
٢٨	التطبيقات	
٣٤	أهداف الوحدة	الغذاء والتغذية «٤» حصص
٣٥	المشروبات	
٤٤	التمور	
٤٨	التطبيقات	
٥٢	أهداف الوحدة	الأمن والسلامة حصّة واحدة
٥٣	الأمن والسلامة في المنزل	
٦٠	التطبيقات	
٦٦	أهداف الوحدة	العناية الملابسية «٤» حصص
٦٧	تنظيف الملابس	
٧٦	ضم الفتحات	
٨٣	التطبيقات	

الوحدة
الرابعة

التوعية الصحية



البلوغ عند الإناث



السمنة والنحافة
وفقر الدم



العناية بالبشرة

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تتعرف على بعض التغيرات التي تطرأ على المراهقة.
- ٢ تبدي رأيها في أهمية المحافظة على النظافة.
- ٣ تُميز بين التغذية السليمة والتغذية غير السليمة للمراهقة.
- ٤ تُناقش النتائج المترتبة عن سوء التغذية (السمنة، النحافة، فقر الدم).
- ٥ تُخطط وجبات غذائية كاملة ومتوازنة تناسب بعض الحالات الصحية.
- ٦ تُنمي الاتجاهات الإيجابية لديها نحو الغذاء ودوره في سلامة البشرية.
- ٧ تُطبّق بعض الطرق المقترحة للعناية بالبشرة.
- ٨ تُنفذ بعض طرق العناية باليدين والقدمين.





البلوغ عند الإناث



المفاهيم الرئيسية:

- المراهقة.
- البلوغ.
- الحيض.

يمرّ الإنسان في حياته بمراحل متعددة، تبدأ بمرحلة المهد ثم الطفولة المبكرة التي تمتد من (٣-٥) سنوات، تليها الطفولة المتوسطة من (٦-٩) سنوات، ثم الطفولة المتأخرة من (١٠-١٢) سنة، ثم تعقبها المرحلة الهامة وهي مرحلة البلوغ والمراهقة.

المراهقة والبلوغ:

المراهقة: فترة النمو السريع، وتعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ، وتحدث فيها التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية، وتمتد هذه المرحلة من سنّ الحادية عشر إلى التاسعة عشر تقريباً، وتختلف باختلاف الأشخاص.

البلوغ: المرحلة التي تنضج فيها الغدد التناسلية، وتنتقل الفتاة من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج.

تذكير

البلوغ: انتهاء مرحلة الطفولة في الإنسان ليكون أهلاً للتكاليف الشرعية.



التغيرات التي تحدث للمفاتيح عند البلوغ



التغيرات الجسمية :



الطول والوزن: يزداد الطول والوزن في هذه المرحلة.

الهيكل العظمي: تنمو العظام وتتكامل ويكبر الأنف، ويتسع الحوض

عند الفتاة فتبدو عليها علامات الأنوثة.

العضلات: تنمو العضلات خاصة عضلات الأطراف مما يظهر

عدم الاتزان في بعض حركات الفتاة، إلا أنها تميل

للاتزان والتناسق في نهاية هذه المرحلة.

الصوت: يحدث تغير بسيط في صوت الفتاة.

الغدد التناسلية: يكتمل نمو المبيضين مما يؤدي إلى إفراز هرمون خاص، يعمل على

إحداث التغيرات الجنسية كبروز الثديين، ونمو الشعر في مناطق معينة،

ثم حدوث الحيض (الدورة الشهرية).

الغدد العرقية: يزيد إفراز هذه الغدد للعرق في أجزاء كثيرة من الجسم، خاصة تحت

الإبطيين.

عند شعورك بشيء من هذه التغيرات تحدثي إلى والدتك أو مع مَنْ هي أكبر منك
وتثقين بها من أسرتك.



تذكري

١ وجوب الحرص على النظافة والاستحمام وتغيير الملابس الداخلية،

والاهتمام بإزالة شعر الإبطيين والعانة اتباعاً لسنة الرسول ﷺ.

٢ ضرورة استخدام مزيل رائحة العرق ذي النوعية الجيدة؛ منعاً

لانبعاث الروائح الكريهة.

٣ شرب كميات كبيرة من الماء، لتخفيف رائحة الجسم.

علي



التغيرات النفسية :

نتيجة للنمو السريع والتغيرات الهرمونية فقد تمر الفتاة في مرحلة البلوغ ببعض التغيرات النفسية، مثل: الارتباك والخجل وعدم القدرة على التكيف مع البيئة الاجتماعية مما قد يسبب أحياناً بعض المتاعب.

عند إحساسك بشيء من هذه الانفعالات حاولي ضبطها والتكيف معها، ولا تترددي في استشارة والدتك أو المرشدة الطلابية حولها.



تعريف الحيض :

حدث طبيعي في حياة كل فتاة، وهو خروج الغشاء الرقيق المبطن للرحم مليئاً بالدم كل شهر.

الأعراض المصاحبة للحيض :

يصاحب الحيض أحياناً بعض الأعراض، منها :

- ١ صداع وآلام في الصدر وأسفل الظهر
- ٢ تقلب المزاج وتوتر الأعصاب والقلق.
- ٣
.....
- ٤
.....
- ٥
.....

طرق التخلص من آلام الحيض :

- ١ ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة، مثل: المشي.
- ٢ الاستحمام بالماء الدافئ. **عني**
- ٣ الحرص على تناول الأغذية المفيدة، خاصة الأغذية التي تحتوي على الحديد، لتعويض ما يفقده الجسم من دم أثناء الحيض.
- ٤ تناول المشروبات الدافئة مثل النعناع، القرفة، اليانسون.

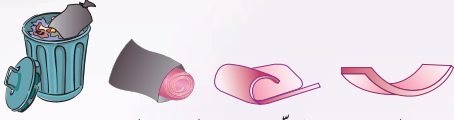
تذكري

عند شعورك بالمغص الشديد لا تترددي في مراجعة الطبيبة.



العناية بالجسم في فترة الحيض:

- ١ اختيار النوعية الجيدة من الفوط الصحية.
- ٢ مزاوله الأعمال اليومية العادية، والأنشطة الخفيفة.
- ٣ الاهتمام الشديد بالنظافة الشخصية وتغيير الملابس الداخلية يومياً، والتخلّص من الفوط الصحية بطريقة سليمة.
- ٤ أخذ القسط الكافي من الراحة والنوم والاسترخاء والابتعاد عن السهر والإرهاق.
- ٥ الحرص على التغذية الجيدة.



تذكيري

من المعتقدات الخاطئة أثناء فترة الحيض عدم الاستحمام أو القيام بأي نشاط جسدي بينما هذه الأعمال صحية ومفيدة للجسم.



الغسل من الحيض:

أمر النبي ﷺ بالغسل من الحيض، فعن عائشة (رضي عنها) أن الرسول ﷺ قال لفاطمة بنت أبي حبيش: «إِذَا أَقْبَلَتِ الْحَيْضَةَ فَدَعِي الصَّلَاةَ وَإِذَا أَدْبَرَتْ فَأَغْتَسِلِي وَصَلِّي»

[صحيح البخاري، ٣٢٠].

الصلاة لا تُقضى بعد انتهاء فترة الحيض، لكن الصوم يُقضى.



ما طريقة الغسل الصحيحة من الحيض كما وردت في السنة النبوية؟

.....

.....



تغذية الفتاة في مرحلة المراهقة والبلوغ:

تحتاج الفتاة في هذه المرحلة إلى التغذية الجيدة، والتي تتحقق في الأمور الآتية:

٣ اختيار الأطعمة المتوازنة التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية لحاجة الجسم.

٢ تناول الوجبات اليومية في مواعيدها بانتظام.

١ الاهتمام بتناول وجبة فطور متكاملة في الصباح قبل مزاوله أي عمل أو قبل الذهاب للمدرسة.

٥ الإقلال من تناول الوجبات السريعة، والحلويات والبطاطس المجففة (الشبس) خاصة بين الوجبات، واستبدالها بالفاكهة الطازجة أو المجففة، أو الخضراوات الطازجة.



٤ ازدياد الحاجة لبعض العناصر الغذائية، خاصة في فترة الحيض، مثل: الحديد الذي يتوافر في الكبد، البيض، اللحوم، الفواكه المجففة، لدعم النمو في هذه الفترة.



٦ الإكثار من تناول العصائر الطازجة، والابتعاد عن تناول المشروبات الغازية.



تناول التمر ضروري للجسم وخاصة في أيام الحيض.



نموذج غذاء يوم كامل لفتاة في سن المراهقة والبلوغ:

الأصناف المقدمة	الوجبة
<p>أحد منتجات الألبان، مثل:</p> <p>أحد أصناف الحبوب، مثل:</p> <p>صنف من البقول، مثل:</p> <p>نوع من الفاكهة أو سلطة خضراوات.</p>	<p>الفتور</p>  <p>شكل (١)</p>
<p>أحد أنواع اللحوم، مثل:</p> <p>أحد أنواع الحبوب، مثل:</p> <p>صنف من الخضراوات، مثل:</p> <p>فاكهة أو طبق حلو.</p> 	<p>الغداء</p>  <p>شكل (٢)</p>
<p>أحد منتجات الألبان، مثل:</p> <p>أحد منتجات الحبوب، مثل:</p> <p>تونة، أو كفتة، أو شيش طاووق.</p> <p>نوع من أنواع الفاكهة، مثل:</p>	<p>العشاء</p>  <p>شكل (٣)</p>
<p>من الممكن تناول نوع من أنواع الفاكهة أو كوب من الحليب، أو العصير الطازج.</p>	<p>بين الوجبات</p>

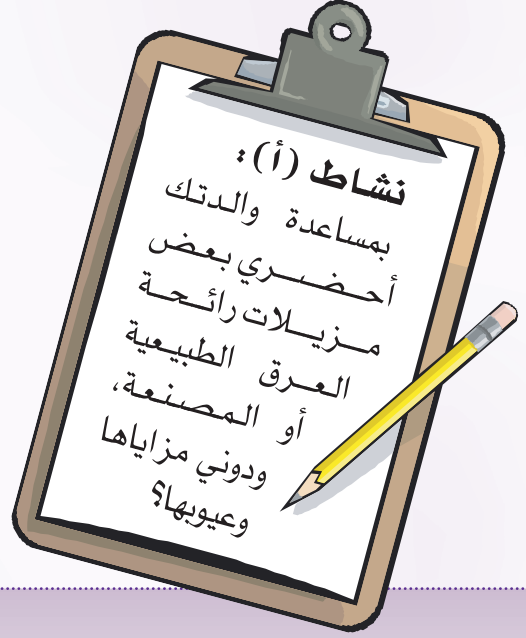
تذكيري

يمكنك المساهمة في زيادة التثقيف الغذائي لأسرتك من خلال تزويدهم بالمعلومات المفيدة، وحثهم على تناول الغذاء المفيد والمتنوع.



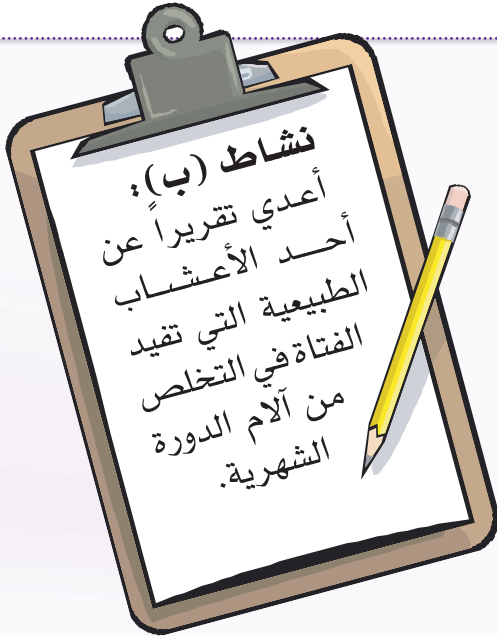
نشاط (ب):

Handwriting practice area for activity (b) with horizontal dashed lines.



نشاط (أ):

Handwriting practice area for activity (a) with horizontal dashed lines.





السمنة والنحافة وفقر الدم



المفاهيم الرئيسية:

- السمنة.
- النحافة.
- فقر الدم.

بعد أن عرفت أهمية تناول الغذاء المتوازن والصحي (في درس المراهقة)، سنصحبك في حوار مع سارة وأخصائية التغذية.

سارة طالبة في الصف الأول المتوسط حاولت إنقاص وزنها ولكنها بدأت تعاني من علامات سوء التغذية تظهر على جسمها، فذهبت إلى أخصائية التغذية لاستشارتها حول الموضوع، ودار بينهما الحوار الآتي:

سارة: أشعر بصعوبة الحركة والإجهاد والتعب السريع عند بذل أي مجهود رغم أن جسمي ممتلئ.

الأخصائية: السمنة ليست مؤشراً للصحة، بل قد تكون علامة من علامات سوء التغذية مثلها، مثل: النحافة وفقر الدم التي تكثر إصابة الفتيات بها في هذه المرحلة. عرضت الأخصائية على سارة جدولاً يوضح مسببات أمراض سوء التغذية وأعراضها وكيفية الوقاية منها وعلاجها.



هل وزنك مثالي؟



لمعرفة ذلك قومي بحساب المعادلة الآتية:

قسمة الوزن على مربع الطول بالمتر فإذا كان الناتج بين (٢٠ - ٢٥) فالوزن ضمن المعدل الطبيعي وإذا كان بين (٢٥ - ٣٠) فالوزن غير طبيعي وإذا كان بين (٣٠ - ٣٥) فهو بدين وإذا كان بين (٣٥ - ٤٠) فهو بدانة مفرطة جداً. (حسب النظرية الدولية المعتمدة عالمياً).

السمنة

زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة الإفراط في تناول الطعام، وخاصة العناصر المؤددة للطاقة مما يؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم، وتسعى المملكة في رؤيتها ٢٠٣٠ لدعم وتعزيز مكافحة السمنة من خلال تكثيف الجهود للوقاية منها.

العلاج

- ١ التقليل من كمية المواد الكربوهيدراتية والدهنية بنسبة معينة تدريجياً.
- ٢ الامتناع عن تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية مثل: الحلوى والشكولاتة والمربى والكعك والفظائر الدسمة.
- ٣ التأكد من أن الغذاء يحوي الكمية الكافية من الفيتامينات والأملاح المعدنية.
- ٤ تنظيم مواعيد الأكل.
- ٥ مزاوله الرياضة وخاصة المشي ساعة يومياً.
- ٦ الإكثار من شرب الماء يومياً.

الأعراض

- ١ زيادة ضربات القلب وتتابع النفس، والنوم المستمر مما يجعل الفتاة محدودة النشاط.
- ٢ آلام الظهر والقدمين والشعور بالإجهاد.

الأسباب

- ١ تناول كميات زائدة من الطعام، مع القيام بمجهود بدني قليل.
- ٢ العادات الغذائية الخاطئة المنتشرة، مثل:
- ٣ خلل في إفرازات الغدد الصماء.
- ٤ عامل وراثي.

أكبر عدو للرشاقة الإكثار من تناول الحلويات والدهنيات والمشروبات الغازية.



الأنحافة

انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي مقدار (١٠%) أو أكثر.

العلاج

١ تناول الغذاء المتوازن بكميات كافية.

٢ يُفضّل تناول الخضراوات الطازجة ذات المحتوى المنخفض من الكربوهيدرات بكميات متوسطة.

٣ ممارسة الرياضة البدنية الخفيفة (مثل المشي) بانتظام تساعد على زيادة الشهية للطعام.

٤ احرص على الراحة والاسترخاء مدة (١-٢) ساعة من منتصف النهار.

الأعراض

١ الشعور بالتعب عند أقل مجهود.

٢ الإحساس بالبرد السريع.

٣ قلة مقاومة الأمراض.

٤ برودة الأطراف.

٥ الهزال.

الأسباب

١ عدم تناول القدر الكافي من الطعام اللازم لسد احتياجات الجسم.

٢ كثرة النشاط والمجهود البدني.

٣ خلل في هضم وامتصاص الطعام.

٤ فقد الشهية وسوء اختيار الطعام.

٥ خلل في هرمونات الجسم.

٦ عامل وراثي.



فقر الدم

حالة نقص في حجم أو عدد كريات الدم الحمراء أو نقص في كمية هيموجلوبين الدم.

العلاج

١ إيقاف مسببات فقر الدم (أهمها إيقاف النزيف وعلاج الطفيليات).

٢ تناول الغذاء الجيد المحتوي على:
أ- الحديد، مثل: الكبدة، واللحوم الحمراء، والبيض.
ب- مجموعة فيتامينات (ب)، مثل: الحبوب والخبز الأسمر.

٣ تناول الأغذية الغنية بفيتامين (ج)؛ لأنها تزيد من امتصاص الحديد، مثل: بعض أنواع الخضراوات والفواكه.

الأعراض

١ شحوب الوجه.

٢ ضعف عام وفتور بالقوى الجسمية والعضلية.

٣ حدوث التهاب واحمرار باللسان، وتكسر الأظفار.

٤ اسوداد حول العينين.

الأسباب

١ نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات، ويسمى (فقر الدم الغذائي).

٢ فقد كمية كبيرة من الدم بسبب النزيف أو الإصابة بالطفيليات.

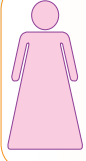
٣ بعض العادات الغذائية التي تعيق امتصاص الحديد، مثل: شرب الشاي أو القهوة بعد الوجبات مباشرة.



املئي الفراغ بإحدى العلامات الآتية (>، =، <) :



٣- كمية الغذاء (.....)
الحركة والطاقة المبذولة.
←

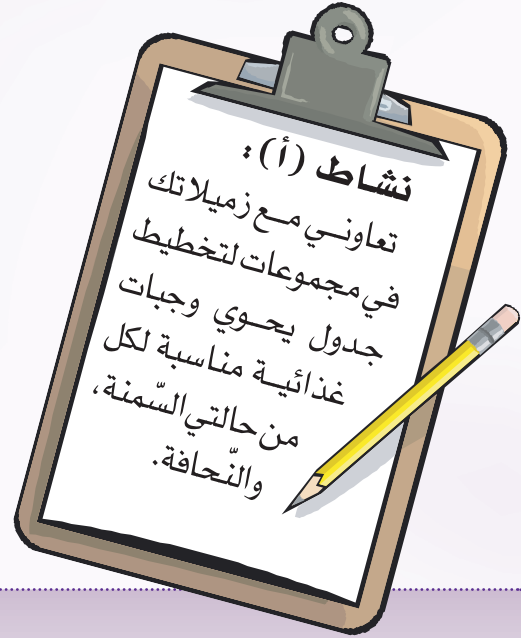


٢- كمية الغذاء (.....)
الحركة والطاقة المبذولة.
←



١- كمية الغذاء (.....)
الحركة والطاقة المبذولة.
←

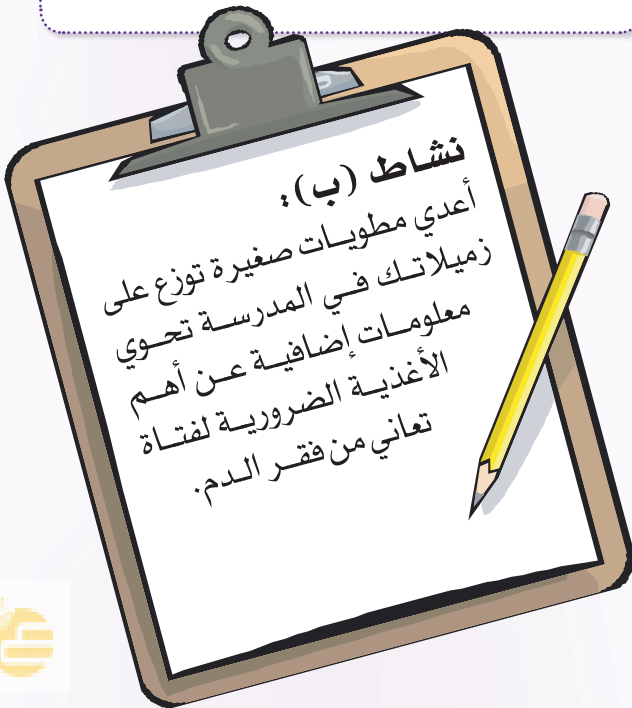
نشاط (ب):



نشاط (أ):

تعاوني مع زميلاتك
في مجموعات لتخطيط
جدول يحوي وجبات
غذائية مناسبة لكل
من حالتها السمنة،
والنحافة.

نشاط (أ):



نشاط (ب):

أعدي مطويات صغيرة توزع على
زميلاتك في المدرسة تحوي
معلومات إضافية عن أهم
الأغذية الضرورية لفتاة
تعاني من فقر الدم.





العناية بالبشرة



المفاهيم الرئيسية:

- البشرة.
- العناية.

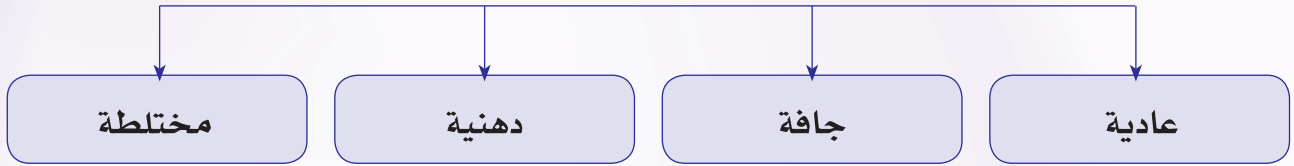
تسعى الفتيات إلى الحصول على بشرة صحية ناعمة وصافية خالية من البقع، لكننا نرى كثيرات منهن شاحبات اللون وتنقصهن النضارة والحيوية.



ما السبب في رأيك؟

إن العامل الوراثي يؤثر في كمية الدهون التي يفرزها الجلد، فيصعب معها تحديد نوع البشرة ما لم تكوني على علم مسبق بأنواعها، وطريقة اختيارها.

أنواع البشرة



كيف تتعرفين على نوع بشرتك؟

لتحديد نوع بشرتك يمكن اتباع الخطوات الآتية:

- 1 اغسلي وجهك بمنظف للوجه، واشطفيه جيداً بالماء، ثم جففيه برفق بفضوة أو منديل، شكل (٤).



شكل (٤)



٢ بعد ساعة كاملة أحضري منديلاً ورقياً، وضعيه على وجهك، واضغطي على أربعة مواضع من الوجه، وهي:

الذقن



شكل (٧)

الخدان والأنف



شكل (٦)

الجبهة



شكل (٥)

٣ افحصي هذه المناطق الأربع على المنديل الورقي وحددي نوع بشرتك وفقاً للقاعدة الآتية:

أ- في حالة وجود آثار للدهون في منطقة من المناطق الأربع

تكون بشرتك

ب- إذا وجدت آثار للدهون في بعض المناطق،

فأنت من ذوي البشرة

ج- أما في حالة عدم وجود أي آثار للدهون في أي من تلك الأجزاء،

فإن هذه بشرة

د- وإذا لم توجد آثار للدهون بل وجدت بعض الآثار لتقشر البشرة،

فتسمى هذه بشرة

هل للغذاء والماء تأثير على البشرة؟



شكل (٨)

من خلال الشكل المعروض ما الأغذية المفيدة للبشرة؟

إن الوعي الصحي بطرق الغذاء والعادات الحسنة والسيئة في تناوله يؤثر كثيراً على صحة الإنسان وينعكس على بشرته.

إليك أهم النصائح للمحافظة على البشرة:

- ١ تناول الأغذية البروتينية.
- ٢ تناول الفواكه والخضراوات الغنية بالألياف والتي تحوي الفيتامينات خاصة (أ) و(ج) ومجموعة فيتامين (ب).
- ٣ الإكثار من شرب السوائل كالماء (بمعدل ثمانية أكواب يومياً) والعصائر الطبيعية؛ لتخليص الجسم من السموم، وترطيب البشرة.
- ٤ الإقلال من تناول المشروبات الغازية.
- ٥ الإقلال من الدهون وخاصة الحيوانية؛ لمنع ظهور البقع الجلدية والبثور على البشرة.
- ٦ استبدال السكريات بالعسل، والحلويات بالتمر، والإقلال من الشوكولاتة وشرائح البطاطس المحفوظة.
- ٧ الابتعاد عن مسببات الإمساك. **كيف**



تأثير الشمس على البشرة:

التعرض لأشعة الشمس باعتدال يُشعرنا بالحيوية والطاقة، ويساعد أجسامنا في إنتاج فيتامين (د) الذي يعدُّ ضرورياً لتكوين العظام، إلا أن التعرض لأشعتها لفترات طويلة وخاصة في وقت الظهيرة قد يؤدي للبشرة ويسبب لها بعض المتاعب، مثل:

١ الحروق الشمسية.

٢ سرطان الجلد.

٣ التجاعيد والشيخوخة المبكرة.

٤ النمش والبقع الداكنة.

٥ جفاف الجلد.

مستعينة بمصادر التعلم،
أكتبي عن آخر ما توصلت
إليه الدراسات العلمية
حول فوائد الشمس،
ثم قومي بعرضه على
زميلاتك للاستفادة منه.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

كيف يمكن الوقاية من أضرار الشمس؟

تجنب التعرض
للشمس وخاصة وقت
الذروة.

استخدام
مستحضر واق عند
التعرض للشمس.

استخدام
النظارات الشمسية.

انظري كتاب جرعة وعي
(للتعرف أكثر على خطورة التعرض
لأشعة الشمس وطرق الوقاية منها)



إرشادات تساعدك للعناية ببشرتك



شكل (٩)

١ العناية بالنظافة الشخصية، وغسل الوجه بالماء، واستخدام المنظف المناسب لنوع البشرة، شكل (٩).



شكل (١٠)

٢
٣ تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر؛ حتى لا تترك أثراً، شكل (١٠).



شكل (١١)

٤
٥ استخدام بعض الأقنعة الطبيعية التي تلائم نوع البشرة (مثل: قناع الفواكه،)، شكل (١١).



شكل (١٢)

٦ عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروج الكرييمات بعبارات جذابة.

٧ استخدام كرييمات الترطيب الصحية إذا كانت البشرة جافة، وذلك على الوجه والرقبة واليدين والذراعين، شكل (١٢).

٨ مراجعة أخصائية الأمراض الجلدية عند ظهور حبوب الشباب بشكل واضح.

٩ النوم الكافي والبعد عن السهر والقلق والتوتر.



بالرجوع إلى مصادر التعلّم وبمساعدة والدتك، دوني بعض الأفكار للحصول على بشرة نقية؟

.....
.....



العناية بالقدمين واليدين

قد تكون هناك بعض المناطق الجافة في الجسم كالمرفقين أو الركبتين، أو أسفل القدمين، وهذا الجفاف ينتج عن تراكم عدد من خلايا الجلد الميتة، خاصة كلما تقدم الإنسان في السن، وينبغي إزالة هذه الطبقة الجافة، وتنعيم المناطق الخشنة والتخلص من الجلد الغليظ والزائد، ويتم ذلك عن طريق نقع هذه الأجزاء بالماء وترطيبها جيداً، ثم وضع قليل من مستحضر التنظيف على فرجون خاص وفركها بتدليكات طويلة وناعمة، ثم استخدام كريم مرطب بعد إنهاء غسلها وتجفيفها، شكل (١٣).

تنظيف القدمين



شكل (١٣)

تذكر

يُراعى الاهتمام بنظافة أظفار اليدين والقدمين وذلك بتقليمها بمقص الأظفار الصغير، كما حث عليه السُّنة النبوية، وإزالة الجلد الزائد عن جانبي الظفر، ثم يُبرد الظفر بالمبرد الخاص حتى يأخذ شكله المطلوب.



تدليك القدمين



شكل (١٤)

كيف يمكنك تطبيق ما تعلمته من حركات التدليك على اليدين؟

.....

.....





التطبيقات



١: اكتب أمام كل تعريف المصطلح المناسب له:

(أ) انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي.

(ب) حالة نقص كريات الدم الحمراء أو الهيموجلوبين.

(ج) خروج الغشاء الرقيق المبطن للرحم مليئاً بالدم.

(د) فترة النمو السريعة التي ترافقها تغيرات نفسية وجسدية.

(هـ) زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة تراكم الدهون في الجسم بسبب الإفراط في الطعام.

٢: صلي العمود الأول بما يناسبه من العمود الثاني:

(٢)

(١)

من أهم التغيرات الجسمية للمراهق.

من أهم الأمور للعناية بالجسم في فترة الحيض.

من أهم التغيرات النفسية للمراهق.

من العوامل المؤثرة في ترطيب البشرة.

من العوامل التي تساعد على زيادة الشهية للطعام.

الاهتمام بالنظافة الشخصية

شرب الماء والسوائل

الصوت

ممارسة الرياضة البدنية
الخفيفة بانتظام

أ- ازدياد الحاجة إلى بعض عناصر الغذاء في فترة الحيض.

ب- التقليل من تناول الوجبات السريعة.

ج- عدم العبث بحبوب الشباب إذا ظهرت على البشرة.

د- شحوب الوجه والشعور بالضعف العام والفتور.

٤ ضعبي رمز 😊 أمام الغذاء المفيد للبشرة، ورمز ☹️ أمام الغذاء غير المفيد لها:



٥ سجّلي كلمة (صواب) أمام العبارة الصائبة، وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة مع تصويب الخطأ إن وجد:

- أ- الابتعاد عن التمارين الرياضية أثناء الحيض. (.....)
- ب- عدم الاتزان في بعض حركات المراهقة نتيجة النمو السريع للعضلات في نهاية هذه الفترة. (.....)
- ج- السمنة من أوضح مؤشرات الصحة الجيدة. (.....)
- د- البشرة الدهنية ملاءم معتدلة الرطوبة. (.....)

٦ لوني أمام عناصر المجموعة (ب) ما يناسبها من عناصر المجموعة (أ) بنفس اللون:

(ب)

- يسبب تكسراً في الأظفار
- تنتج بسبب الخلل في هضم وامتصاص الطعام
- ينتج بسبب نقص البروتين وبعض الفيتامينات
- تسبب زيادة في ضربات القلب
- تقلل من مقاومة الجسم للأمراض

(أ)

- السمنة
- النحافة
- فقر الدم



٧
اقترحي بمساعدة والدتك أقنعة طبيعية تمّ تجربتها وأثبتت فاعليتها في
تحسّن البشرة، ثم دوّنها:



الوحدة
الخامسة

الغذاء والتغذية



المشروبات



التمور

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تطبق طرق مختلفة لإعداد المشروبات.
- ٢ تقارن بين العصائر والمشروبات.
- ٣ تناقش أهمية التمور وفوائدها.
- ٤ تُقيّم غذائياً كل صنف تُعدّه.
- ٥ تبتكر طريقة تجميل جذابة للأصناف المعدة.



المشروبات



المفاهيم الرئيسة:

- المشروبات.
- العصير.
- الشراب.

المشروبات:

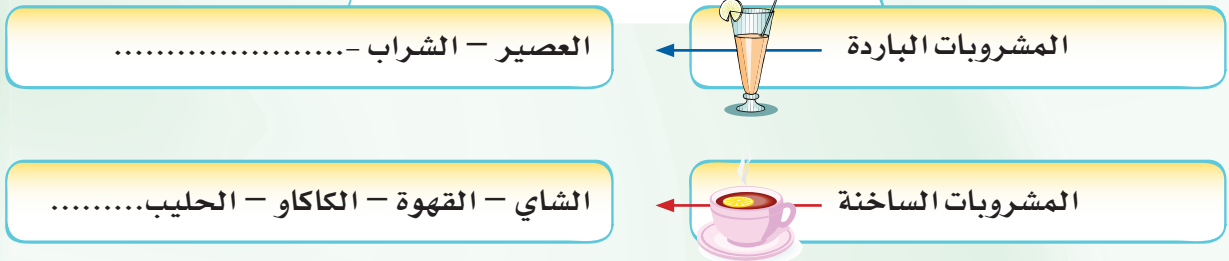
سوائل تُعدّ من مواد متنوعة وبطرق مختلفة، وتقدّم بأشكال متعددة.

تذكر

بعض المشروبات تقدّم ساخنة أو باردة، مثل: الكركديه والشوكولاتة بالحليب.



أقسام المشروبات



فوائد المشروبات



عند الشرب لا بدّ من الجلوس اتباعاً لسنة الرسول ﷺ.



أولاً: المشروبات الباردة

العصير:



مشروب لذيذ الطعم يحضر من عصير الفواكه أو الخضراوات، غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية، وينقسم إلى نوعين: طازج ومحفوظ.

أيهما أفضل، ولماذا؟

الشراب:



مشروب يحتوي على نسبة (١٠٪) أو أقل من العصير، ويُضاف إليه ألوان ونكهات وسكر وماء.



أ- اختاري نوع من العصير ونوع من الشراب، ثم أكتبي الفرق بينهما في الجدول الآتي:

الشراب	العصير
.....
يحتوي نكهة طبيعية أو صناعية - سكر - ماء.
.....	يحتوي نسبة مرتفعة من الأملاح المعدنية والفيتامينات.

ب- بناءً على ما سبق، حدّدي أيهما أفضل.

.....

إرشادات لعمل العصير



قد يُحلَّى العصير بالعسل بدلاً من السكر، وتُضاف إليه موادٌ للنكهة حسب الرغبة.



حث النبي ﷺ على التوازن بين الطعام والشراب والنفس، اذكرني الحديث الدالُّ على ذلك؟



عصير الليمون بالنعناع



- ليمونتان.
- بضع ورقات نعناع.
- ثلاث أكواب ونصف من الماء.
- ثلث كوب سكر.

ما فائدة عصير الليمون؟



الطريقة

- 1 يُغسل الليمون ويُقشر وتُزال بذوره، ثم يُقطع ويُوضع في الخلاط، أو يتم عصره بالضغط.
- 2 تُضاف إليه أوراق النعناع بعد غسلها جيداً، ثم السكر والماء.
- 3 يُخلط المزيج جيداً حتى تظهر الرغوة.
- 4 يُصب في الكوب المعد ويُقدّم.

تذكري

عصير الليمون الطازج لا يُترك في الثلاجة لفترة طويلة؛ حتى لا يُصبح طعمه مرّاً.



ما علاقة الليمون والبرتقال بمقاومة أمراض البرد؟

.....

.....





عصير الفراولة



- عشر حَبَّات فراولة.
- موزة كبيرة.
- نصف كوب من الماء البارد.
- أربع ملاعق عسل.
- ثمان ملاعق قشدة جاهزة.
- لوز مقشّر ومنقوع في الماء.
- ٢-٣ ملاعق سكر.



الطريقة

هل تفضّلين تقديم العصير مباشرة بعد عمله أم تصفيته قبل التقديم، ولماذا؟

- ١ تُغسل الفراولة غسلاً جيداً.
- ٢ تقطع نصف كمية الفراولة قطعاً صغيرة جداً، ثم يُرش فوقها ملعقة سكر، وتُترك مدة نصف ساعة.
- ٣ تُوضع بقية الفراولة في الخلاط ويُضاف إليها الموزة والسكر والماء.
- ٤ يُوضع مقدار ملعقة من القشدة في أسفل كل كوب.
- ٥ يُسكب قليل من خليط الفراولة فوق القشدة، ويُغطى بحبات الفراولة المفرومة، ثم تُسكب بعدها طبقة من القشدة.
- ٦ يُرش على سطحه اللوز، ثم يصب فوقه العسل.

تذكري

يمكن إضافة الحليب إلى العصير بدلاً من الماء لزيادة قيمته الغذائية وإعطائه لونا وطعماً لذيذاً.



ابتكري عصيراً آخر يحتوي على الفراولة، موضحة الآتي:

١- المواد اللازمة لإعداد العصير:

٢- خطوات العمل:





عصير الأناناس بجوز الهند (بيننا كولاذا)



- ربع كوب حليب جوز الهند.
- كوب عصير أناناس بارد.
- بعض قطع الأناناس.



الطريقة

- ١ يُخلط حليب جوز الهند مع عصير الأناناس.
- ٢ يُسكب الخليط في أكواب طويلة وتُنثر فوقه قطع الأناناس.
- ٣ تُزين الأكواب بشرائح الأناناس ومكعبات الثلج.

ما القيمة الغذائية لهذا العصير؟

.....

.....

.....

.....

تذكر

في حالة عدم توافر حليب جوز الهند يمكن وضع كوب حليب + ملعقتين من جوز الهند.



ما الأشياء التي يمكن الحصول عليها من ثمرة جوز الهند؟

.....

.....





عصير الفواكه المشكّلة



• حَبَّتَا مانجو طازجة أو نصف كوب مانجو

مجمّدة.

• نصف كوب فراولة.

• موزة.

• تفاحة.

• عصير برتقالتين.

• كوبا حليب أو ماء حسب الرغبة.

• نصف كوب سكر.



اذكري فوائد التفاح.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



الطريقة

١ تُنظف الفواكه الطازجة جيداً وتُقشر

التفاحة وتُزال بذورها، ثم تقطع.

٢ تُوضع جميع الفواكه في الخلاط.

٣ يُضاف عصير البرتقال والماء أو الحليب السائل والسكر
ويمزج الخليط جيداً.

٤ يُقدم العصير في أكواب وتُجمّل.



قَدِّمي مقترحاً للاستفادة من قطع الفاكه المتبقية بعد المناسبات؟

.....

.....



ثانياً: المشروبات الساخنة



قهوة اللوز



- كوب حليب سائل.
- ملعقة ممسوحة من دقيق الأرز.
- ملعقتا لوز مطحون.
- ملعقة سكر (حسب الرغبة).

علي: يفضل تزيين الصنف بالقرفة بدلاً من اللوز.



الطريقة

- 1 يُذاب دقيق الأرز والسكر مع الحليب البارد، ثم يُوضع على النار مع التحريك المستمر.
- 2 يُضاف اللوز المطحون إلى الخليط السابق.
- 3 يُحرك الخليط على النار مدة عشرة دقائق تقريباً حتى يثخن قليلاً.
- 4 يُصب في الكوب ويُزين بالقرفة أو اللوز المطحون.

لإعداد اللوز المطحون يُسلق اللوز أولاً، ثم يُقشر، ثم يُطحن.



تذكير

لا بدّ من تحريك المزيج على نار هادئة حتى ينضج مسحوق الأرز.



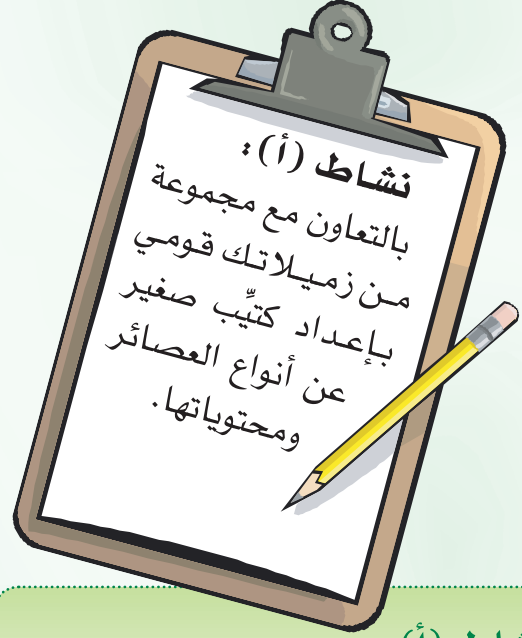
اقترحي مشروباً ساخناً وقومي بعمله في المنزل، ثم دوّني مقاديره وطريقة عمله.

.....

.....

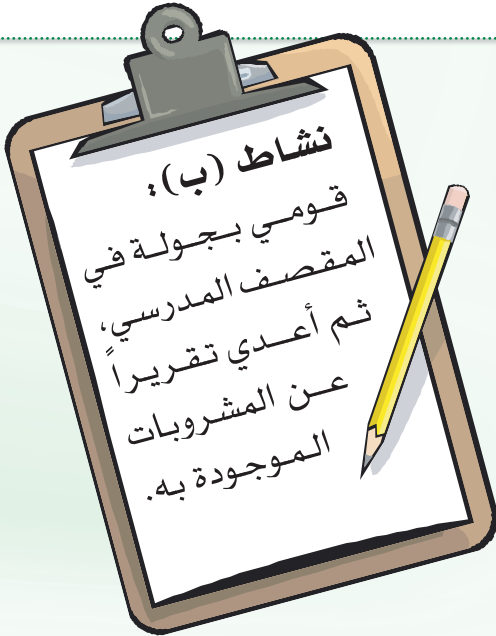
نشاط (ب):

Handwriting practice area for activity (B) with horizontal lines and a dashed midline.



نشاط (أ):

Handwriting practice area for activity (A) with horizontal lines and a dashed midline.





التمور

المفاهيم الرئيسية:

- التمور.
- فوائدها.



التمر من نعم الله علينا، وهو أكثر أنواع الفاكهة انتشاراً في بلادنا الحبيبة، ومتوفر بأسعار مناسبة للجميع، وهو غذاء صحي يفوق كثيراً من الأغذية؛ لاحتوائه على العناصر الغذائية المفيدة لجسم الإنسان. وللتمور مكانة خاصة عند المسلمين في شهر رمضان المبارك؛ لارتباطها بوجبة الإفطار.

كان رسول الله ﷺ يفطر على رطبات عند صومه، وقد ثبت طبيياً أن السكر والماء هما أهم ما يحتاج إليه جسم الصائم بعد فترة الصوم.



فوائد التمور



٤- يمنع ضرر السُّم والسحر فعن سعد بن أبي وقاص (رضي الله عنه) قال: أن الرسول ﷺ قال: «من تَصَبَّحَ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُمٌّ وَلَا سِحْرٌ» [صحيح البخاري، ٥٧٦٩].

٥- يُقَوِّي النظر ويغذي شبكية العين.

٦- يحمي الجسم بمشيئة الله من أمراض السرطان بسبب نسبة ما يحويه من أملاح المغنيسيوم.

٧- يُقَوِّي العضلات المعوية، ويساعد في حالات الإمساك؛ لاحتوائه على الألياف.

١- يُفيد في حالات الأنيميا.



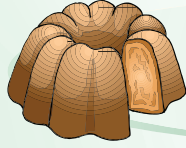
٢- يهدئ ويلين الطباع؛ لأنه يغذي الخلايا العصبية.

٣- يُقَوِّي الرحم خاصة عند الولادة، وقد أمر الله مريم في كتابه الكريم بأن تأكل الرطب. ما الآية الدالة على ذلك؟.....

لزيادة استفادة الجسم من التمر يُفضل تناوله مع الحليب أو مشتقاته.

تذكيري





كعكة التمر



- كوب من التمر منزوع النوى.
- كوب من الماء المغلي.
- أربع بيضات.
- كوب من الحليب السائل.
- كوب ونصف الكوب من السكر.
- ثلاثة أرباع كوب سمن أو زبدة.
- كوبان ونصف الكوب من الدقيق.
- ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا.
- ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز (بكنج بودر).
- ملعقة صغيرة قرفة.
- ملعقة صغيرة هال مطحون.

لماذا تضاف كربونات الصودا إلى كعكة التمر؟

.....

.....

.....

.....

.....



الطريقة

١ يُخلط التمر في

الخلاط الكهربائي مع الماء والصودا ويُترك قليلاً.

٢ يُخفق السمن والسكر جيداً، ثم يُضاف البيض بالتدرج مع استمرار الخفق.

٣ يُضاف الحليب إلى خليط السمن والسكر والبيض ويُقلّب جيداً.

٤ يُضاف خليط التمر إلى الخليط السابق ويُخفق جيداً.

٥ يُضاف مسحوق الخبز إلى الدقيق والهيل والقرفة، ثم يُضاف إلى الخليط السابق.

٦ يُصب في صينية مدهونة ويُخبز في فرن حار مدة نصف ساعة تقريباً.

٧ تُترك الكعكة لتبرد وتُقلّب، ثم تُقدّم.

قد تُصَبُّ صلصة التوفي على الكعكة بعد عملها.



ما مرتبة المملكة العربية السعودية في إنتاج التمور؟

.....

.....





بسبوسة التمر



- كوب سميد.
- كوب ونصف الكوب من معجون التمر.
- ثلاثة أرباع كوب من السكر.
- كوب حليب.
- بيضة.
- علبة قشدة.
- نصف كوب زيت.
- ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز.
- ملعقة صغيرة فانيليا.

لماذا لا يُضاف الشراب
السكري لهذا الصنف؟



الطريقة

١ يُخلط الزيت

مع السكر، ثم تضاف

البيضة وعلبة القشدة.

٢ يُمزج الحليب مع التمر، ثم يُضاف تدريجياً إلى الخليط

وفي النهاية تُضاف الفانيليا.

٣ يُضاف السميد مع مسحوق الخبز على الخليط ويصب

في صينية مدهونة بقليل من السمن أو الزبدة.

٤ تُخبز في فرن متوسط الحرارة.

٥ تُقطع البسبوسة وتُقدم.



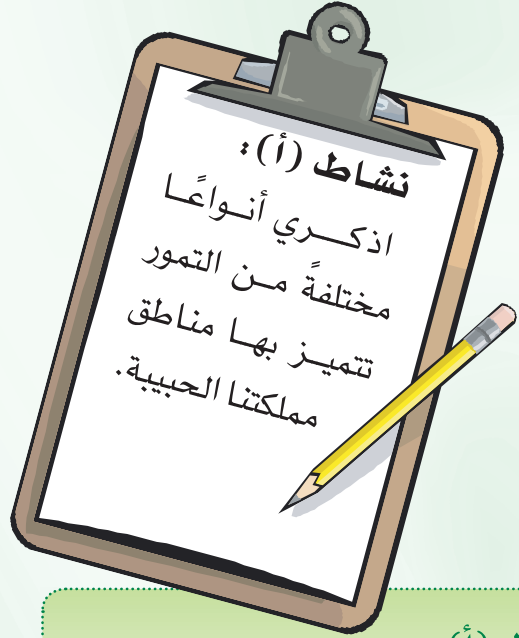
اكتبي عن أهمية التمور مستدلة بالآيات القرآنية والأحاديث الشريفة.

.....

.....

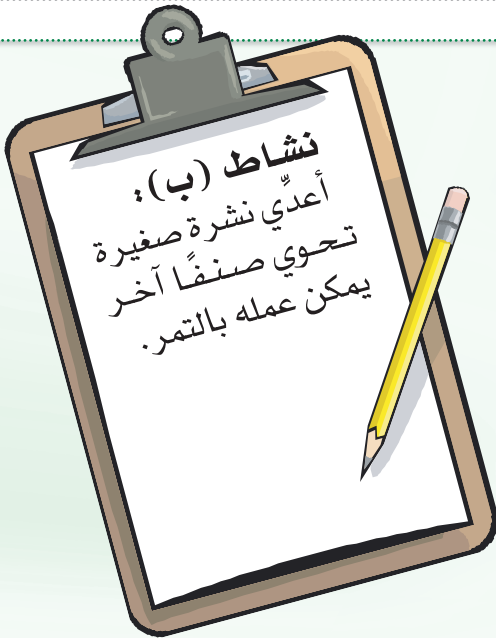
نشاط (ب):

Handwriting practice area for activity (b) with 15 horizontal dotted lines.



نشاط (أ):

Handwriting practice area for activity (a) with 15 horizontal dotted lines.





التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي، مع ذكر السبب:

.....
.....
.....

الموز والفراولة من الفواكه الفقيرة غذائياً

.....
.....
.....

التمر يقوّي العضلات المعوية، ويساعد في التخلص من الإمساك.

.....
.....
.....

عند شراء المشروبات يجب الحرص على شراء العصير وليس الشراب.

٢: تمثل الصورة التي أمامك أشجار النخيل المنتشرة في بلادنا، اكتب أكبر عدد ممكن من الفوائد التي نجنيها من هذه الشجرة:

.....
.....
.....
.....
.....



ضعي الحلول الممكنة لكل من المشكلات الآتية :

أ- طفل يعاني من الإمساك المتكرر.

.....

.....

ب- في المنزل كمية من التمر، ولكن أفراد الأسرة لا يرغبون في تناوله.

.....

.....

ج- فواكه لم يتوافر لها مكان في الثلاجة، كيف يمكنك الاستفادة منها؟

موز:

فراولة:

مانجو:

تفاح:

برتقال:

٤: فيما يأتي مجموعة من المشروبات، دوني اسم المشروب، والفائدة منه؟



شكل (٢)

اسم المشروب:

.....
.....
.....

الفائدة منه:

.....
.....
.....



شكل (١)

اسم المشروب:

.....
.....
.....

الفائدة منه:

.....
.....
.....



شكل (٤)

اسم المشروب:

.....
.....
.....

الفائدة منه:

.....
.....
.....



شكل (٣)

اسم المشروب:

.....
.....
.....

الفائدة منه:

.....
.....
.....

الوحدة
السادسة

الأمن والسلامة



الأمن والسلامة في
المنزل

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تقترح طرقاً لاحتياطات السلامة في المنزل.
- ٢ تُقدم إرشادات تراعى عند شراء الأثاث.
- ٣ تلخص الإرشادات الواجب مراعاتها عند استعمال الأجهزة والأدوات الكهربائية.
- ٤ تستنتج الآثار المترتبة على عدم الحرص عند استخدام الأجهزة.
- ٥ تُبدي رأيها في الصور التي توضح المخاطر في المنزل.
- ٦ تربط بين اتخاذ التدابير الأمنية اللازمة وبين السلامة المنزلية.
- ٧ تناقش أهمية الأذكار اليومية.



الأمن والسلامة في المنزل



المفاهيم الرئيسية :

- الأمن.
- السلامة.

استدعت إحدى مدارس البنات فريقاً من الدفاع المدني لإلقاء محاضرة عبر الشبكة التلفزيونية عن الأمن والسلامة، فبدأ بشرح احتياطات الأمن والسلامة في المنزل بصورة توضح ذلك.



إمكانية فتح أقفال الأبواب من الداخل والخارج.



الحذر من الأرضيات المسببة للانزلاق.

تغطية

خزانات المياه وتصريف المجاري جيداً.



الأمن والسلامة في المنزل



تغطية المقابس وإبعادها عن متناول الأطفال.

وضع حواجز على النوافذ والشرفات.



وضع سياج حاجز للمسبح، وأطواق للنجاة.

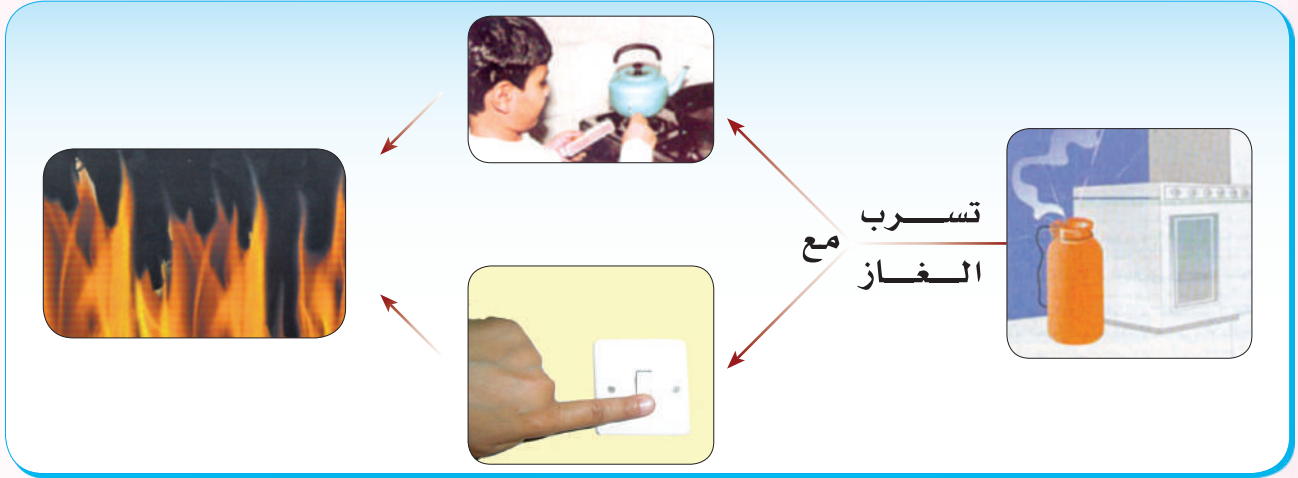


إبعاد أسطوانة الغاز عن المواد القابلة للاشتعال، وغلقها بعد الانتهاء من استخدامها.

توفير طفاية الحريق، وأجهزة كشف الدخان.



وأكد فريق الدفاع المدني أنه في حالة عدم مراعاة احتياطات الأمن والسلامة في المنزل فستحدث نتائج وخيمة، كما هو موضح في المثال الآتي:



شكل (١)



شكل (٢)



مستعينة بالأشكال التي أمامك اكتب قصة قصيرة تتعلق بالأمن والسلامة عند اللعب:

.....
.....
.....
.....
.....
.....



شكل (٥)



شكل (٤)



شكل (٣)

ثم ذكرت إحدى الطالبات حادثة وقعت لأخيها الصغير أثناء لعبه، حيث ارتطم رأسه بإحدى زوايا الأثاث الحادة مما أدى إلى حدوث جرح عميق في رأسه، فردّ موظف الدفاع المدني قائلاً: لتحقيق السلامة في المنزل يجب مراعاة إرشادات مهمة عند شراء الأثاث والأجهزة الكهربائية، ومنها:



شكل (٦)

١ أن تكون قطع الأثاث خالية من الزوايا الحادة التي تسبب الأضرار، شكل (٦).

٢ مناسبة الأجهزة لشدة التيار الكهربائي في المنزل (الفولت)، حتى نتجنب استعمال المحولات الكهربائية.

٣ التأكد من وجود الكتيب الإرشادي الذي يوضح طريقة استعمال الجهاز.



من أسباب كثرة الحرائق تكديس الأثاث في المنزل.



ولكن لا بد من أن نراعي أموراً مهمة عند وضع قطع الأثاث في المنزل، ومنها:

١ إبعادها عن الشرفات والنوافذ.



٢ إبعادها عن أجهزة التسخين، ووضع حواجز حول هذه الأجهزة.

٣ عدم تكديس قطع الأثاث، وترتيبها بحيث يسهل التنقل بينها.



وقد أرشد موظف الدفاع المدني الطالبات إلى الأمور التي يجب عليهن اتباعها عند استعمال الأدوات والأجهزة الكهربائية، ومنها:



شكل (٧)

١ قراءة وفهم تعليمات التشغيل والصيانة الروتينية الواردة في كتيب التعليمات.

٢ الحرص على عدم وصول الماء أو أي سائل إلى موتور الجهاز الكهربائي، شكل (٧).

٣ التأكد من سلامة الأجهزة الكهربائية وإبعادها عن مصادر الحرارة كالمواقد.

٤ نزع سلك التوصيلة الكهربائية بعد الانتهاء من استخدامها أو عند تنظيفها. **علي**

٥ إبعاد الأجهزة عن الأطفال ووضعها في مكان آمن.

٦ تجنّب العجلة عند استخدام الأجهزة.

٧ استعمال الأجهزة والمعدات المعزولة مقابضها بعازل جيد.

٨ عدم لمس مفاتيح الكهرباء بيد مبللة أو الوقوف على أرض رطبة بدون حذاء. **علي**



شكل (٨)

٩ تجنّب تحميل أي مقبس كهربائي أكثر من طاقته، شكل (٨).



قَدِّمي لنا بعض الإرشادات التي يجب اتباعها عند استعمال الأدوات والأجهزة الكهربائية ولم يذكرها موظف الدفاع المدني.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ثم عرض موظف الدفاع المدني بعضاً من الأشكال التي توضح المخاطر داخل المنزل:



شكل (١٠)



شكل (٩)



شكل (١٢)



شكل (١١)



شكل (١٤)



شكل (١٣)



شكل (١٦)



شكل (١٥)

عَلِّقِي عَلَى الأشكال التي عرضها موظف الدفاع المدني.



من أولويات اهتمام الدفاع المدني في بلادنا المحافظة على سلامة الناس، لذلك عمل على كتابة إرشادات عامة في لوحات الطرقات. اكتب ثلاثاً منها في الفراغ الآتي:

أولاً:

ثانياً:

ثالثاً:

دوني أفضل إرشاد أعجبك، ولماذا؟

الإرشاد:

السبب:

ثم ختم حديثه للطالبات موجهاً لهنّ تنبيهات هامة يجب الحرص عليها مع اتباع ما سبق؛ حتى يتحقق الأمن والسلامة بإذن الله.

١ المحافظة على أذكار الصباح والمساء.

٢ ضرورة معرفة الأسرة لرقم الدفاع المدني (٩٩٨) والهلال الأحمر (٩٩٧).

٣ اقتناء طفاية الحريق والتدرب على استعمالها.

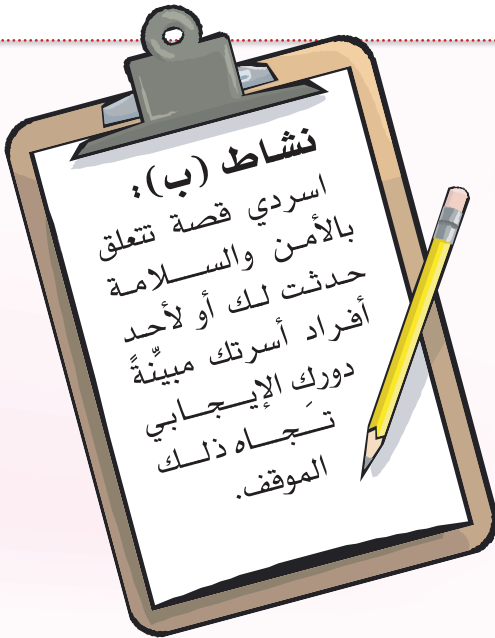
نشاط (ب):

Blank writing area for activity (b) with horizontal lines.



نشاط (أ):

Blank writing area for activity (a) with horizontal lines.





التطبيقات



١: صلي العمود الأول بما يحقق له الأمن والسلامة من العمود الثاني:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> إمكانية فتحها من الداخل والخارج. | <input type="checkbox"/> ١ مقابس الكهرباء |
| <input type="checkbox"/> سياج وحاجز. | <input type="checkbox"/> ٢ تصميم المسابح |
| <input type="checkbox"/> أطواق النجاة. | <input type="checkbox"/> ٣ النوافذ والشبابيك |
| <input type="checkbox"/> بعيدة عن أيدي الأطفال. | <input type="checkbox"/> ٤ أرضيات المنزل |
| <input type="checkbox"/> لا تؤدي للانزلاق. | <input type="checkbox"/> ٥ أبواب الغرف والحمامات |
| <input type="checkbox"/> غير حادة. | |

٢: من خلال الشكل الذي أمامك دوني المخاطر التي يمكن أن يتعرض لها الأطفال:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

شكل (١٧)

اذكري بعضاً من الأسباب التي تجعل كبار السن يتعرضون لإصابات داخل المنزل، ثم اقترحي حلاً لها.

الأسباب	الحلول المقترحة

لُونِي الإجابة الأكثر صحة من بين الإجابات الآتية:

١ طفل أغلق على نفسه الباب بالمفتاح وبدأ يصرخ:

استدعاء الدفاع المدني لفتح الباب.

تهدئة الطفل، ثم محاولة فتح الباب.

محاولة فتح الباب بكسره.

٢ في حالة وضع الأثاث قرب النوافذ:

وضع حاجز يمنع وصول الأطفال إلى مكان الأثاث.

وضع حواجز على النوافذ.

تعليم الأطفال عدم الاقتراب من النوافذ والعبث بالأثاث.



عند استحمام الأطفال في حوض الاستحمام يجب:

٣

ترك الطفل يستمتع بحريته مع مراقبته عن بُعد.

اختبار حرارة الماء في الحوض قبل الاستحمام مع مراقبته.

وضع كمية قليلة من الماء، منعاً عن الفرق.

٥: حَدَّثْنَا صَدِيقَتْنَا سَمِيَةَ عَنْ تَصَرُّفَاتٍ قَامَتْ بِهَا، سَاعَدِيهَا فِي مَعْرِفَةِ الصَّوَابِ مِنَ الْخَطَأِ بَوْضَعِ (✓) أَوْ (X) فِي الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ مَعَ تَصْحِيحِ الْخَطَأِ:

أ جهاز التلفاز يحترق ففصلتُ التيار الكهربائي، ثم استخدمتُ طفاية الحريق. (.....)

ب أردتُ فتح مقبس الضوء وتذكرتُ أن يدي مبللة بالماء فقممتُ بتجفيفها قبل ذلك. (.....)

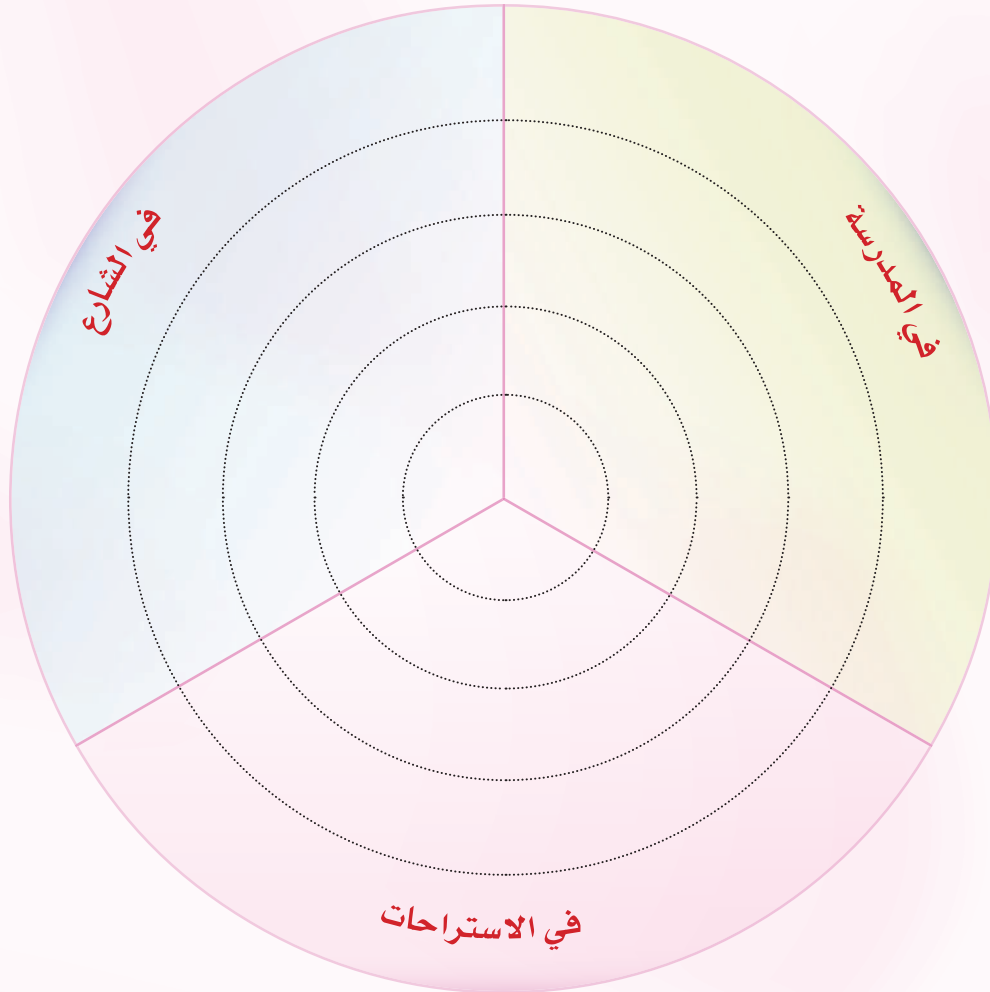
ج أضفتُ إلى قابس الثلاجة السلك الخاص بالخلاط الكهربائي. (.....)

د استخدمتُ مبيدًا حشريًا في المطبخ والموقد مشتعل. (.....)

ه جففتُ شعري في دورة المياه بالقرب من صنوبر الماء المفتوح. (.....)



٦
اكتبي في الفراغ المخصص داخل الدائرة أهم ما يجب عليك اتباعه للوقاية
من الحوادث:



الوحدة
السابعة

العناية الملبسية



تنظيف الملابس



ضم الفتحات

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تُقدم تقريراً شفويًا عن الخامات الملبسية.
- ٢ تُقارن بين المنظفات المختلفة من حيث دورها في تنظيف الملابس.
- ٣ تطبق استخدام المنظفات في الغسيل.
- ٤ تُنمّي الروح الوطنية من خلال تشجيع الصناعات المحلية.
- ٥ تناقش نعمة الله على الإنسان في تسخير الآلات الحديثة لراحة الإنسان.
- ٦ تُراعي الدقة عند ضم الفتحات في القطع الملبسية.





تنظيف الملابس



المفاهيم الرئيسة:

- الأنسجة.
- المنظفات الكيميائية.
- المنظفات الطبيعية.

يرغب كلُّ منّا أن يبدو مظهره جميلاً، ولهذا نهتمُّ بملابسنا التي تُعدُّ جزءاً من شخصياتنا، ونحرص على نظافتها والعناية بها. قال تعالى: ﴿وَيَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ مِمَّا فِي آيَاتِنَا وَلِكُلِّ قَوْمٍ مَبْرَأٌ مِّنْهُمْ﴾ [التيسر: ٤].

لماذا نرتدي الملابس؟

قال تعالى: ﴿يَبْنِيْٓ عَادَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُورِي سَوَاءَتِكُمْ وَرِيشًا وَلِبَاسُ الْقَوِي ذَٰلِكَ خَيْرٌ﴾ [الأعراف: ٣٦].



شكل (١)

الملابس:

تُصنع الملابس من أنسجة مختلفة تتكون من ألياف بسيطة تُغزل، ثم تُنسج، وتختلف أنواعها تبعاً لاختلاف مصادر هذه الألياف المكوّنة لها، شكل (١).



مصادر الألياف



استخداماته	مميزاته	نوع النسيج
القطن : ملابس الأطفال - الفوط - الملابس الداخلية وملابس النوم. الكتان: القمصان - التنانير - المعاطف - الملابس الشتوية.	شديد المتانة والتحمل	القطن والكتان
الملابس الشتوية.	ضعيف المرونة - ينكمش	الصوف
ملابس السهرة والمناسبات - المناديل - ملابس النوم.	متين - ناعم عالي المرونة	الحرير الطبيعي
الملابس النسائية - قمصان النوم - الجوارب.	قوي جداً - مطّاطي - مقاوم للتجعد	النايلون



ما فائدة معرفتنا لمميزات الأنسجة؟

.....

.....

.....

من خلال معرفتنا لمميزات الأنسجة نستطيع الحفاظ عليها بشكل أفضل باتباع طرق الغسيل المناسبة لقطع الملابس المصنوعة من هذه الأنسجة وتصنيفها حسب ما يناسبها من طرق العناية بها حتى يطيل عمرها الاستهلاكي.

ما المنظفات التي
نحتاجها؟

.....
.....
.....
.....
.....



شكل (٢)

هل يمكن اتباع
الطريقة نفسها في
تنظيف هذه الملابس؟
ولماذا؟

.....
.....
.....
.....

أنواع الغسيل



غسيل آلي



غسيل يدوي



٣
اجمعي صورًا متنوعة
لأنواع الغسالات المختلفة.

.....
.....
.....
.....



٢
في رأيك أيهما أفضل الغسيل
اليدوي أم الآلي؟

ما النصيحة التي تقدمينها لأخواتك
لترشيد استهلاك الماء أثناء عملية
الغسل؟

.....
.....

طريقة تنظيف الأنسجة:

لكل نوع من النسيج طريقة تنظيف مناسبة له، والجدول الآتي يساعدك على معرفتها:

طريقة التنظيف المناسبة	درجة حرارة الماء المناسبة	نوع النسيج
يُغسل باليد أو بالغسالة مع استخدام أي منظف، ويُجفف بتعريضه لأشعة الشمس .	ساخنة	القطن الكتان
التنظيف الجاف هو الأفضل للصوف، وقد يُغسل باليد مع استخدام منظف قليل القلوية، ثم يُجفف على سطح مستوٍ بعيداً عن أشعة الشمس.	دافئة	الصوف
الأفضل للتنظيف الجاف ويمكن غسله باليد في ماء بارد مع منظف خالٍ من القلوية، ثم يُعصر بالضغط للتخلص من الماء الزائد.	باردة	الحرير الطبيعي
يُغسل باليد أو بالغسالة مع استخدام أي منظف، ويُجفف تحت أشعة الشمس.	دافئة	النايلون

مراحل غسل الملابس البيضاء:



مواد التنظيف المستخدمة في الغسيل:

هي التي تعمل على إضعاف قوة التصاق الأوساخ بالملابس أو غيرها مما يسهل إزالة هذه الأوساخ، وقد تكون كيميائية أو طبيعية.

(أ) المنظفات الكيميائية:

١- الصابون:

مركب كيميائي ناتج عن تفاعل القلويات مع المواد الدهنية ويطلق على هذا التفاعل (التصبن).



أشكال الصابون المستخدم في الغسيل:

سائل



شكل (٦)

مسحوق



شكل (٥)

مبشور



شكل (٤)

جامد



شكل (٣)

٢- المبيض:

سائل منظم يُزيل البقع من الأنسجة، ويدخل الكلور في تركيبه، وله خاصية تبيض الأنسجة، ومنه ما هو مخصص للملابس البيضاء وآخر للملابس الملونة.



تذوّب المبيضات عند استخدامها في عملية الغسيل بكمية من الماء تناسب نوع وسُمْك النسيج.





هناك استعمالات أخرى للمبيّض في التنظيف المنزلي، ابحثي عنها في مصادر التعلم المتنوعة؟

إرشادات عند استعمال المبيّض في غسل الملابس

يُضاف إلى الملابس بمقدار
ملعقتين كبيرتين (لكل جالون ماء).

يُحفظ في مكان بارد بعيداً عن أشعة
الشمس وتناول الأطفال.

يُضاف المبيّض قبل انتهاء
الغسيل بفترة قصيرة.

لا يُضاف مباشرة
للغسيل.

نسبة المبيّض المستخدم تقلُّ أو تزيد حسب درجة اتساخ الملابس.



تحدث بعض المواقف المؤسفة عند الاستخدام الخاطئ للمبيّض، اذكرى موقفاً
من تلك المواقف؟

بعد تكرار غسل الأنسجة يغدو اللون مصفرًا باهتًا، لذا لا بدّ من تزهير الملابس البيضاء، للتغلب على اصفرار لونها ولتصبح زاهية اللون.

٣- الزهرة:



شكل (٧)

مادة زرقاء اللون، تُباع على هيئة مسحوق أو قوالب قابلة للذوبان أو سائل في عبوات مختلفة تستخدم لتزهير الملابس.

تُشطف الملابس جيدًا قبل التزهير؛ للتخلص من المواد القلوية.



يُراعى أن يكون ماء التزهير خفيفًا.

يُعدّ ماء الزهرة قبل استعماله مباشرة؛ حتى لا يترسب.

تُبسط الملابس قبل وضعها في ماء التزهير؛ حتى يكون لونها متجانسًا.



يُراعى أن توضع الملابس في ماء التزهير قطعةً بعد قطعة.



لا تُترك الملابس فترة طويلة في ماء التزهير.

إرشادات عند تزهير الملابس يدويًا:

هناك بعض المنظّفات الحديثة التي تقوم مقام الصابون والمبيّض والزهرة.





ما المنظفات الطبيعية التي يمكن استعمالها في التنظيف

(ب) المنظفات الطبيعية:

مواد طبيعية مساعدة للمنظفات الكيميائية في عملية التنظيف ويسهل الحصول عليها في المنزل، مثل: الملح والخل.

١- الملح:

كلوريد الصوديوم) يُباع في الأسواق على هيئة ملح خشن أو ناعم معبأ في أكياس أو علب. ومن فوائده أنه يعوق إذابة الصبغات في الماء، ولذلك يُضاف إلى ماء الشطف الأخير لتثبيت اللون.



شكل (٨)



علّي: قد نحتاج الملح أو الخل في مرحلة إعداد الملابس للغسيل.

٢- الخل:

يُستخدم الخل الأبيض لترهية الملابس بعد شطفها، كما يستخدم لإزالة البقع الناتجة من الاستخدام الخاطئ للزهرة، وذلك بإضافة ملعقتين كبيرتين من الخل لكل لتر من الماء، ثم يُشطف بالماء لإزالة أثره.



شكل (٩)



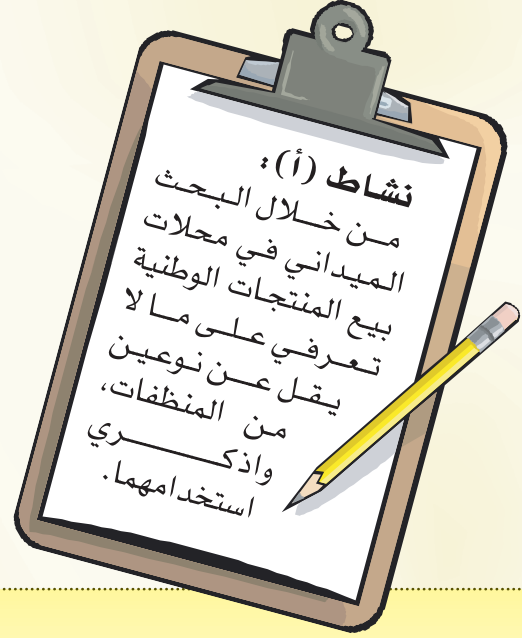
عدّدي بعض استخدامات الخل الأخرى؟

أثناء غسل الملابس ذات الأنسجة الرقيقة، توضع في كيس خاص؛ للحفاظ عليها من التهتك، ثم توضع داخل الغسالة.



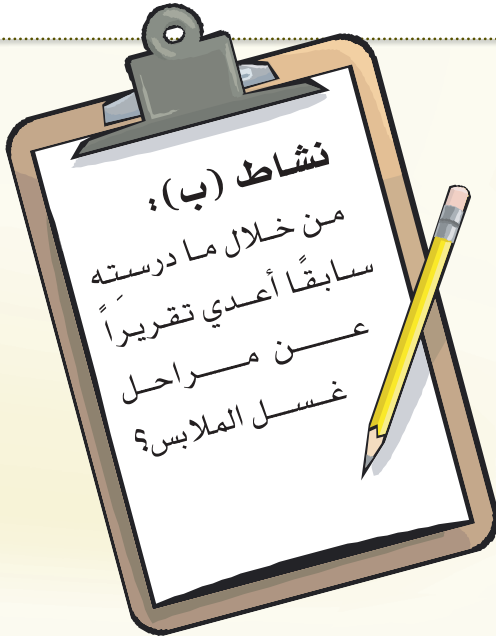
نشاط (ب):

Handwriting practice area for activity (b) with horizontal dashed lines.



نشاط (أ):

Handwriting practice area for activity (a) with horizontal dashed lines.



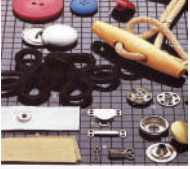


ضم الفتحات



المفاهيم الرئيسة:

- الفتحات.
- ضمها.



شكل (١٠)

تُستعمل الفتحات في الملابس؛ لتسهيل ارتدائها وخلعها، وهناك عدة طرق لضم هذه الفتحات، وهي: الأزرار - الكبسون - الشرائط - السحاب - الكبشة، شكل (١٠). وغلقت الفتحات يعطي الملابس شكلاً جميلاً مرتباً ساتراً محتشماً.

تذكري



شكل (١١)

أن يكون في حقيبتك اليدوية - دائماً - علبة صغيرة تحوي مجموعة من الخيوط ومقصاً صغيراً وإبرة وأزراراً ومشبك ملابس، شكل (١١).

وسائل ضم الفتحات

الكبسون:

يتكون من جزأين أحدهما به بروز بسيط ويسمى الكرة، والآخر يسمى القاعدة، وبه تجويف بسيط يتفق مع حجم البروز في الجزء الأخير من الكرة، ويركب الكبسون في الفتحات التي تتعرض لشدٍ خفيف وأحياناً لا يُعتمد عليه بمفرده في غلق الفتحات وإنما يُستعمل كعنصر مساعد في ضمها مع الأزرار والكبشة.



يختلف حجم الكبسون باختلاف سمك النسيج والغرض من تركيبه.



تركيب الكبسون

يُراعى تركيب الكبسون في المكان المحدد له سابقاً.

يُثبت أولاً الجزء ذو البروز (الكرة) باستعمال خيط مفرد يتناسب لونه وسمكه مع لون وسمك النسيج المستعمل وحجم الكبسون.

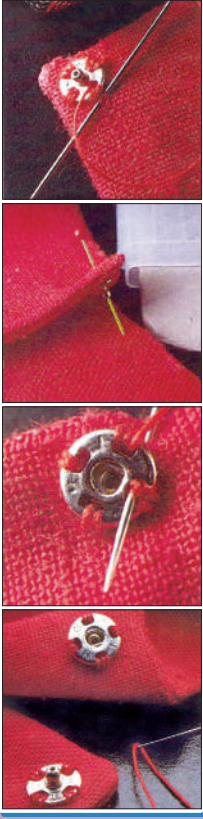
يُثبت الخيط بغرزتين فوق بعضهما في مكان الكبسونة المحدد نفسه.

تُمرّر الإبرة خلال ثقب الكبسونة عدّة مرّات لعمل أربع أو خمس غرز في الثقب نفسه.

تُمرّر الإبرة تحت الكبسونة إلى الثقب التالي وبالطريقة السابقة نفسها يُكرر العمل في باقي الثقوب.

يُثبت الخيط أسفل الكبسونة بعناية، مع ملاحظة عدم إظهار غرز التثبيت فوق سطح الرداء.

يُثبت الجزء ذو التجويف (القاعدة) في الجهة المقابلة تماماً للجزء ذي البروز بالطريقة نفسها.



شكل (١٢)

تذكير

يحتاج الجزء العلوي من الكبسونة إلى عناية أكثر في عمل الغرز؛ حتى لا تظهر الغرز المثبتة على سطح الرداء.



لديك قطعة ملابسية (مثلاً تنورة) تحتوي في أسفلها فتحة ولا ترغبين بها، فكيف يتم غلقها بشكل جمالي؟

.....

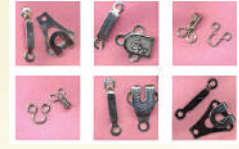


هناك أنواع من الكبسون لا تثبت بالخيط والإبرة بل بطرقها وكبسها بمكبس خاص.



الكبشة:

(الشنكار) إحدى وسائل ضم الفتحات بشكل متقابل أو متراكب، ولها مقاسات وأحجام وأشكال متنوّعة تختلف تبعاً للغرض من تركيبها ونوع القماش المراد تثبيتها فيه.



شكل (١٣)

أنواع الكبشة

الكبشة الدائرية



شكل (١٥)

الكبشة المسطحة



شكل (١٤)

أجزاؤها:

العين،
ومنها:

المستديرة

المستقيمة

الخطاف،
ومنه:

المشقوق

المسطح

تركيب الكبشة

يُثبت الخَطَاف في المكان المحدد على السطح الداخلي.

تُعمل غرزة التثبيت بخيط لونه كلون القماش.

تُعمل عدّة غرز داخل كل ثقب بالخطاف، مع مراعاة عدم ظهورها على وجه النسيج.

يُحدد موضع عين الكبشة على وجه القماش بالطرف الآخر.

يُثبت بالدبابيس مباشرة في الثقوب.

يُثبت بعدّة غرز داخل كل ثقب.



شكل (١٦)



في حالة عدم توافر أيّ أداة من أدوات الغلق السابقة، ما الحل المؤقت لغلق فتحات الملابس؟

الزر:



شكل (١٧)

أداة تُستخدم لغلق وضم الفتحات، وإضفاء ناحية جمالية للرداء.

أنواع الأزرار:



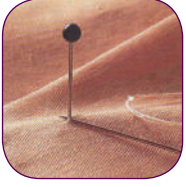
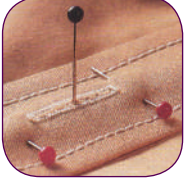
شكل (١٨)

للزر أنواع متعدّدة تختلف بحسب اختلاف الخامة واللون والشكل والحجم، فمنها الأزرار المثقوبة ومنها ذات الحلقة، ويندرج تحت كلّ نوع من هذين النوعين عدة أصناف.

يُرفق مع بعض الملابس الجاهزة (خيط من نفس لون القطعة + أزرار إضافية).



يختلف تركيب الزر حسب نوعه، وهناك خطوات أساسية لتحديد مكان الزر وهي:



شكل (١٩)

نُطابق جزئي المرد بحيث يكون الجزء الأيمن على الأيسر.

المرد يُعتبر جزءاً مهماً في القطع الملابسية، التي تحتاج إلى وجود فتحات ويتكون من جزأين: أيمن ويحتوي على العراوي، وأيسر ويحتوي على الأزرار.



تحديد مكان الزر

نغرز دبوساً عمودياً في منتصف العروة بحيث يصل إلى الطبقة السفلى.

نرفع الدبوس ونثبت الخيط المزدوج مكان الدبوس تماماً. مع ملاحظة أننا نتبع هذه الطريقة في حالة عدم وضوح مكان الأزرار.



لماذا نستخدم خيطاً مزدوجاً عند تركيب الأزرار؟



شكل (٢٠)

نُدخل الإبرة عبر حلقة الزر من اليمين إلى اليسار والعكس، مروراً بالنسيج.

نسحب الخيط حتى يستقر الزر في مكانه تماماً.

نغرز الإبرة إلى جانب مكان غرزة التثبيت السابقة، ثم نسحب الخيط.

نكرر العملية عدّة مرات حتى يثبت الزر تماماً في موضعه.

نغرز الإبرة بحيث تخرج على ظهر القماش، ونقوم بعمل غرزة التثبيت، ثم نقص الخيط.

تركيب الزر ذي الحلقة

قد نضطر أحياناً لتغيير الأزرار كلها إذا سقط أحدها ولم نجد مماثلاً له، لذلك لا بدّ من تثبيته جيّداً.



تركيب الزر ذي الثقوب (المسطح)

نضع الزر مكان الدبوس المحدد مسبقاً بحيث تكون ثقوب الزر بشكل مواز للعروة.

نفرز الإبرة في القماش من الجانب السفلي وصولاً إلى وجه القماش عبر أحد ثقوب الزر.

نفرز الإبرة داخل ثقب آخر، ونكرر العملية لعمل ثلاث أو أربع غرز عبر كل زوج من الثقوب.

نُخرج الخيط من على ظهر القماش، ثم نثبتته ويقص بالمقص.



شكل (٢١)



يجب اختيار خيط متوسط الطول لتركيب الأزرار، لماذا؟

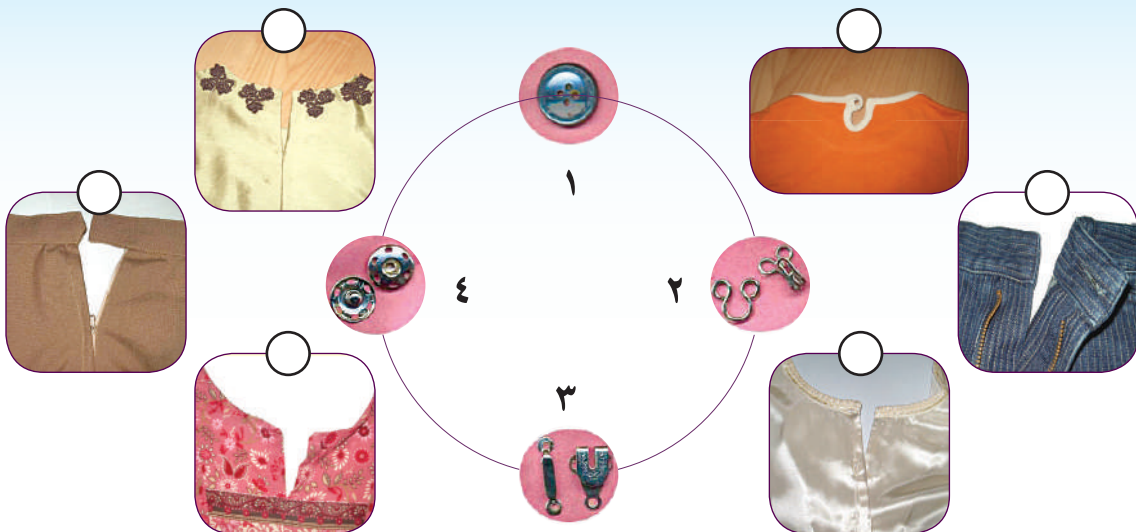


شكل (٢٢)

من الممكن تركيب الزر بالماكينة من خلال دوّاس الأزرار.

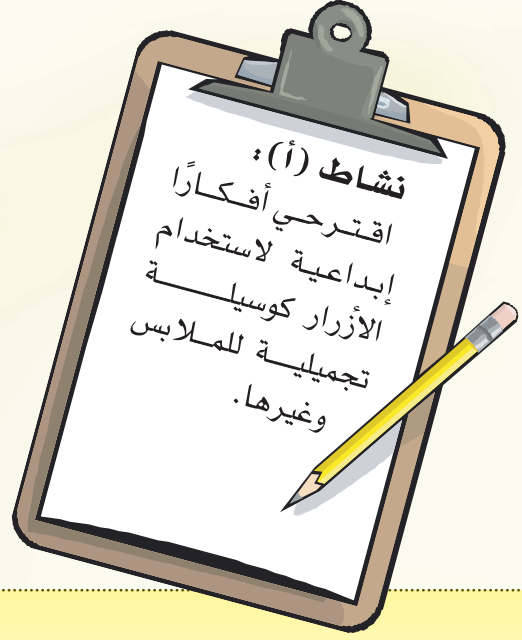


ضعي رقم الأداة المناسبة للفتحات في الفراغ المخصص لذلك:



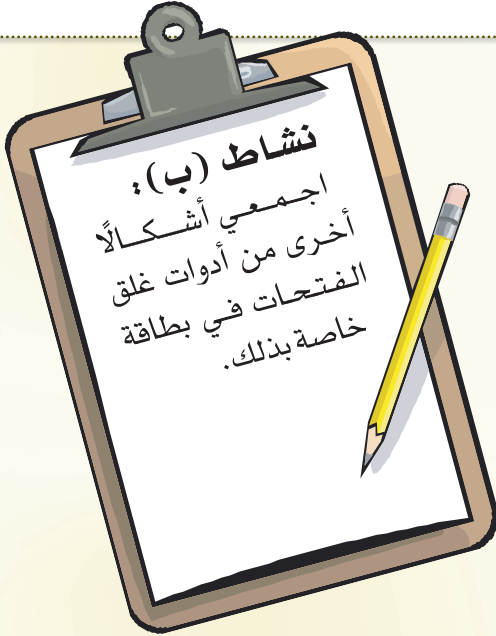
نشاط (ب):

Handwriting practice area for activity (B) with horizontal dotted lines.



نشاط (أ):

Handwriting practice area for activity (A) with horizontal dotted lines.





التطبيقات



استعمل **القدماء** الماء لتنظيف أجسامهم و**ملابسهم**، ثم عرفوا الرماد في تنظيف الملابس ولا تزال هذه الطريقة معروفة في بعض البلاد، أما **الصابون** فقد انتشر استعماله بعد اكتشاف الصودا ومعرفة **خواص الشحوم** والزيوت الحيوانية والنباتية، و**عُرف** تركيبه المكوّن من **أحماض** عضوية مختلفة و**جليسرين** مما جعل لهدين الاكتشافين أثراً عظيماً في انتشار **صناعة** الصابون في العالم وما زالت **الأمم** تتطور في صناعته وصناعة مواد **التنظيف** الأخرى، كالخلّ الأبيض، والمبيضات، ومواد التزهير.

ابحثي عن الكلمات الملونة في القطعة السابقة داخل الشبكة الآتية، ثم اجمعي الحروف المتبقية واكتبيها لتتوصلي إلى أحد استخدامات الخلّ الأبيض في الغسيل:

ا	ص	ن	ا	ع	ة	م	ن
ل	ا	ت	ز	ع	خ	ل	و
ق	ف	ل	هـ	ر	و	ا	ب
د	ج	ي	أ	ف	ا	ب	ا
م	ض	ل	ظ	م	ص	س	ص
ا	ا		ي	ن	م	هـ	ل
ء	م	ي		س	ت	م	ا
ة	ح	ا	ل	م	ر	ل	
ل	أ	ا	ب	س		ي	ا
ا	ل	ش	ح	و	م		ن

يُستخدم الخلُّ الأبيض في



٢ : اكتبى الأسباب والنتائج الناقصة في الجدول الآتي:

السبب	النتيجة
.....	فإنه بالصابون والماء تسهل إزالة الأوساخ من الملابس
إذابة الزهرة في الماء قبل استعمالها مباشرة يؤدي إلى
.....	لذلك يكون للمبيض خاصية تبييض الأنسجة.
إضافة الملح إلى ماء شطف الملابس الملونة يؤدي إلى

٣ : فيما يأتي مشكلات مرّ بها عدد من الزميلات، فكّري في كلٍّ منها، ثم بيّني رأيك في أسباب حدوثها:

تفقد غيداء أحد أزرارها غالباً.

.....

.....

لاحظت سارة تغيراً في لون تنورتها الزرقاء الجديدة حيث تحوّلت إلى اللون السماوي.

.....

.....

ملابس سعاد القطنية البيضاء تحوّل لونها إلى اللون الأصفر.

.....

.....

أغلقتُ مها قطعنها الملبسية بكبشة من الخلف، ولكنها تعاني كثيراً من إمساكها لخصلٍ من شعرها.

.....

.....

تقع أمل في الحرج أمام زميلاتها عندما ترتدي معطفها المغلق من الأمام بالكبسون؛ لانفتاحه أمامهن.

.....

.....

ريم لديها فستان ذو ألوان زاهية وتخشى من عدم ثبات ألوانه بعد غسله.

.....

.....

أعيدي ترتيب الخطوات المبعثرة الآتية:

أ- تحديد مكان الزر:

مطابقة
جزء المرء
الأيمن على
الأيسر.

رفع الدبوس
وتثبيت
الخيط مكانه.

غرز دبوس
عمودي في
منتصف العروة.



ب- تزهير القطعة الملبسية :



صلي المجموعة (أ) بما يناسبها من المجموعة (ب) :

من أصل طبيعي وينظف تنظيفاً جافاً

الخل

يعوق إذابة الصبغات في الماء

الملابس

يُستخدم في الملابس الداخلية وملابس الأطفال

كلوريد الصوديوم

وسيلة للستر والزينة

تفاعل المواد الدهنية مع القلويات

نسيج القطن

مطاطي ومقاوم للتجعد

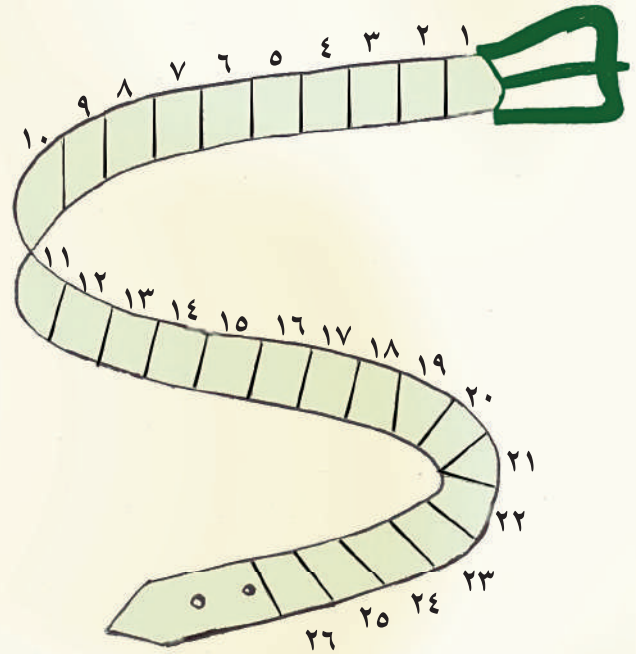
يُستخدم مقدار ملعقتين لكل لتر ماء

التصبن



املئي الفراغات الآتية، ثم ضعي حروف الإجابة داخل كل فراغ في شريط الحزام حسب الأرقام المدونة عليه، ثم اجمعي الأحرف الواردة في صورة القميص الذي أمامك لتحصلي على كلمة تحويها القطعة الملابسية تسهل خلع وارتداء الملابس:

- أ- (٦-١) الجزء العلوي من الكبشة.
ب- (١١-٧) غرزتان تستعملان فوق بعضهما ل الخيط في نفس المكان.
ج- (١٧-١٢) يُسمى الزر ذو الثقوب
د- (٢١-١٨) أداة تستعمل في الماكينة لتركيب الأزرار تسمى الأزرار.
هـ- (٢٦-٢٢) قاعدة الكبسون تحتوي على بسيط يتناسب مع حجم البروز فيه.



الكلمة:



