

حل كتاب الأسرية للصف الثاني المتوسط الفصل الدراسي الأول

الوحدة الأولى

مهارات اجتماعية





صنفي بعض صفات الفتاة المثالية الواردة في الحوار السابق :

صفات عملية

- أن تتعاون مع أصدقائها في عمل الخير.
- أن تكون متفاعلة مع الغير في الحوار بأدب.
- إشعار الآخرين بأهميتهم؛ لكسب احترامهم.
- البشاشة.
- التعامل بالخلق الإسلامي مع الجميع ومنهم غير المسلمين؛ لتنعكس لهم صورة الإسلام الجميلة.

صفات قولية

- التحدث بأدب وصوت خفيض.
- ألا تتحدث بتعالي وترفع عن الناس.
- أن تتحدث باحترام مع الكبير وتعطف على الصغير.
- اتباع التوجيه اللبق عند تقديم النصيحة، والبعد عن النقد المباشر والعلن به.
- تجنب الهمز واللمز قال تعالى: (... ولا تناجزوا بالألقاب...) (الحجرات: 11).

في رأيك، كيف يتم اختيار التلميذة المثالية المرشحة من بين الأوراق؟

وفي اليوم التالي تم تكريم التلميذة المثالية التي فازت بأغلبية الأصوات في الإذاعة المدرسية، وتقرر إسناد دور المعلمة الصغيرة لها في الصف وذلك لإدارة ندوة في نشاط صنفي من حسن الخلق.

نشاط (ب) :

التحدث بصوت خفيض، واحترام الكبير
والعطف على الصغير، مراعاة العمل
الاجتماعي وكيفية تقديمه لمستحقيه،
وكذلك احترام الأفراد العاملين في
مجتمعها.



نشاط (أ) :

قال تعالى: (واذكُرْ في الكتابِ مريمَ إذ
انتَبَذَتْ مِنْ أَهْلِهَا مَكَاناً شَرْقِيًّا (16)
فَاتَّخَذَتْ مِنْ دُونِهِمْ حِجَاباً فَأَرْسَلْنَا إِلَيْهَا
رُوحَنَا فَتَمَثَّلَ لَهَا بَشَرًا سَوِيًّا (17) قَالَتْ
إِنِّي أَعُوذُ بِالرَّحْمَنِ مِنْكَ إِنْ كُنْتَ تَقِيًّا
(18) قَالَتْ أَنَّى يَكُونُ لِي غُلَامٌ وَلَمْ
يَمْسَسْنِي بَشَرٌ وَلَمْ أَكُنْ بِغِيًّا (20) قَالَ
كَذَلِكَ قَالَ رَبُّكَ هُوَ عَلَيَّ هَيِّنٌ وَلِنَجْعَلَهُ آيَةً
لِلنَّاسِ وَرَحْمَةً مِنَّا وَكَانَ أَمْرًا مَقْضِيًّا
(21) فَحَمَلَتْهُ فَانْتَبَذَتْ بِهِ مَكَانًا قَصِيًّا
(22) سورة مريم.



كيف نمنى الثقة بأنفسنا وبمن حولنا؟



تذكيري

يجب على الشخص أن يعرف قدراته، دون نقص أو مبالغة.



رتبي - حسب الأهمية - الأمور التي تزيد ثقة الإنسان بنفسه.

- ١- الاستعانة بالله.
- ٢- الاعتماد على النفس.
- ٣- المحاولة رغم الخطأ.



درس الإمام النووي الطب ولكنه أخفق فيه إلا أن ثقته بنفسه لم تقل، فاتجه إلى العلم الشرعي وتفوق فيه وألف كتاب (رياض الصالحين) الذي يُعد مرجعاً ونال شهرة واسعة.



صلي الوجود الإيجابية ببعضها لتتعرفي على آثار الثقة بالنفس ،
ثم صلي الوجود السلبية ببعضها لتتعرفي على مظاهر الثقة الزائفة.



تذكري

الواثق بنفسه يأخذ الفائدة ممن حوله ويضيفها إلى رصيده، أما ضعيف الثقة بالنفس فيكون منزوياً غير قادر على تطوير نفسه.



مما أوقع إبليس في النار التكبر حين قال : (أنا خير منه). قال تعالى : ﴿ قَالَ يَا إِبْلِيسُ مَا مَنَعَكَ أَنْ تَسْجُدَ لِمَا خَلَقْتُ بِإِيْدِي أَسْتَكْبَرْتَ أَمْ كُنْتَ مِنَ الْعَالِينَ ﴾ (٧٥) قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ خَلَقْنِي مِنْ نَّارٍ وَخَلَقَهُ مِنْ طِينٍ ﴿٧٦﴾ (ص: ٧٥-٧٦).



الأم: لتزرعها في أبنائها.

المعلمة: لتنميتها في طالباتها.

طالبة العلم: لتثق بقدراتها وتشعر بمسؤولياتها نحو نفسها ومجتمعها.

إن الثقة بالنفس لا بد وأن يتحلى بها كل إنسان ويستمد الإنسان هذه الثقة من إيمانه بالله تعالى.

من يحتاج الثقة
بالنفس؟



ثقتنا بأنفسنا لا تغنينا عن الحاجة الدائمة إلى الدعاء وطلب العون
والسداد من الله لحديث أنس بن مالك رضي الله عنه قال: ((كان النبي صلى الله عليه وسلم
إذا حزبه أمر قال: يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث)) رواه الترمذي.



ناقشي ثم دوني موقفاً في حياتك اتضح من خلاله ثقتك بنفسك.

نشاط (ب):

Blank lined area for activity (b).



نشاط (i):

السيدة مريم رضي الله عنها: حينما
أنت أهلها بطفلها الرضيع عيسى علي
السلام بثقة وإيمان بالله لأنها لم تكن
بغيا فكرمها الله تعالى بوضع الحقيقة
على لسان رضيعها عليه السلام بأن
نطق عيسى عليه السلام بالحق.
السيدة هاجر: حينما ظلت تبحث بثقة
في الله تعالى عن الماء لابنها اسماعيل
عليهما السلام حتى فجر الله لها بئر
زمزم.



اتخاذ القرار



المفاهيم الرئيسية:
- المشكلة.
- الحلول.



نواجه في حياتنا اليومية مواقفًا عديدة تتطلب اتخاذ قرارات بشأنها، فهناك قرارات سهلة نمارسها دائمًا، مثل: ماذا نأكل؟ متى نذهب للزيارة؟ وهناك ما يحتاج لتأنٍ ورويّة، مثل: هل ألتحق بدورة حاسب آلي في الإجازة؟



القرار الجيد يستلزم خطوات منظمة ومحددة.

نورة تلميذة في الصف الأول الثانوي، ترغب أن تكون طبيبة نفسية في المستقبل، ولكنها تجد صعوبة عند دراسة المواد العلمية؛ لذا لا ترغب في دخول القسم العلمي تساءلت نورة هل تتجاهل قدراتها وتدخل القسم العلمي، أم تتخلى عن رغبتها؟ وبعد تفكير عميق قررت دخول القسم الأدبي، ثم التخصص في علم النفس؛ لتكون مرشدة نفسية تنفع نفسها وغيرها.



نعم أو لا

- ما القرار؟
- هل هو مجرد قول



عند اتخاذ أي قرار لا بد أن نراعي حق الله فهو خير معين لنا.

القرار:

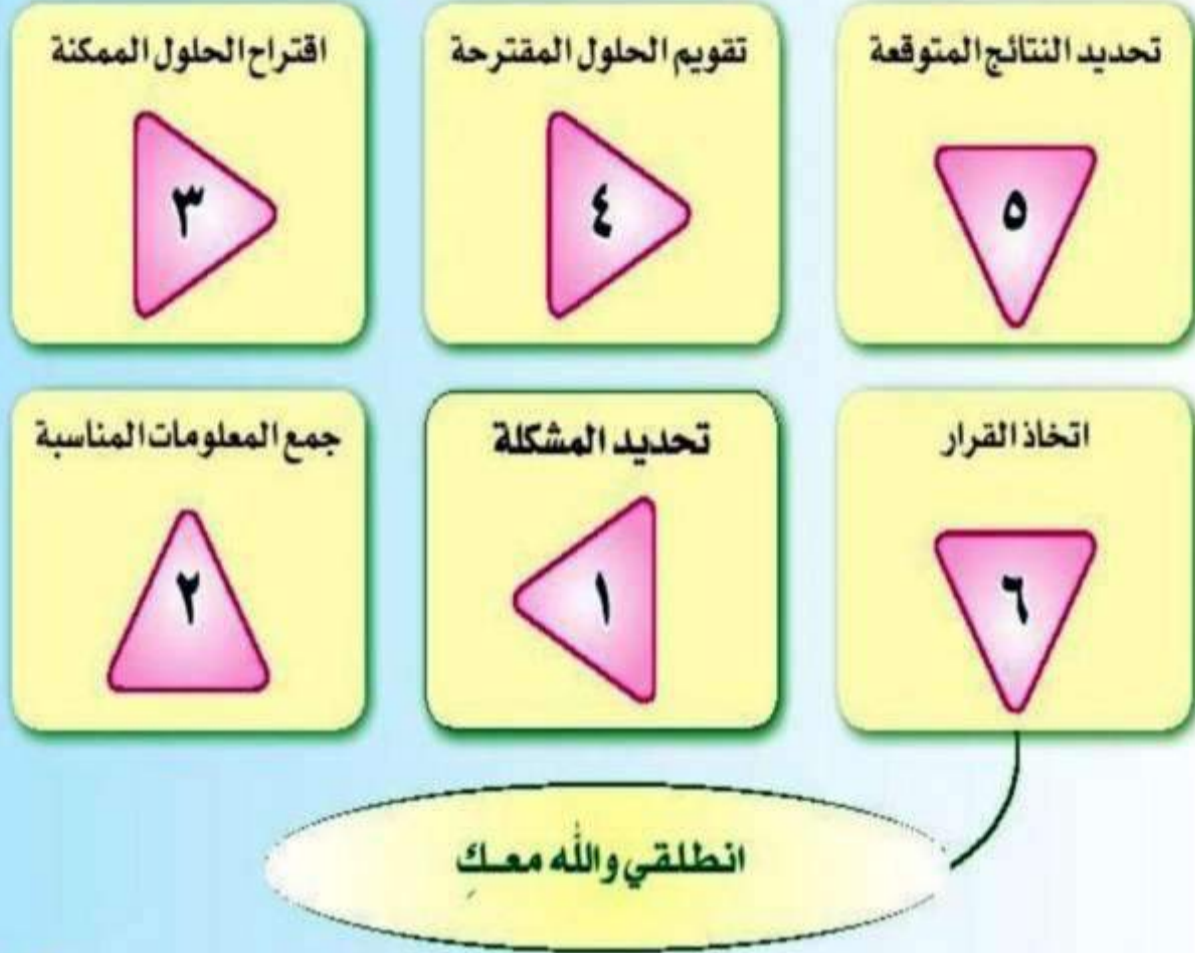
عملية اختيار بين مجموعة حلول مطروحة لحل مشكلة أو تسيير عمل معين للوصول إلى قرار سليم في وقت محدد.



ما أهم قرار اتخذته هذا العام؟ وكيف اتخذته؟

اتخذته بعد تفكير طويل وفرض كل العقبات وتقدير النتائج.

خطوات اتخاذ القرار



أرشدنا رسولنا الكريم ﷺ إلى دعاء الاستخارة عندما نرغب في اتخاذ قرار ما،
اكتبي هذا الدعاء.

"اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ وَأَسْتَقْدِرُكَ بِقُدْرَتِكَ وَأَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ، فَإِنَّكَ تَقْدِرُ وَلَا أَقْدِرُ وَتَعْلَمُ وَلَا أَعْلَمُ وَأَنْتَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ اللَّهُمَّ فَإِن كُنْتَ تَعْلَمُ هَذَا الْأَمْرَ ثُمَّ تَسْمِيهِ بَعِيْنِهِ خَيْرًا لِي فِي عَاجِلِ أَمْرِي وَأَجَلِهِ قَالِ أَوْ فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي فَاقْدِرْهُ لِي وَيَسِّرْهُ لِي ثُمَّ بَارِكْ لِي فِيهِ اللَّهُمَّ وَإِن كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّهُ شَرٌّ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي أَوْ قَالِ فِي عَاجِلِ أَمْرِي وَأَجَلِهِ فَاصْرِفْنِي عَنْهُ وَاصْرِفْهُ عَنِّي وَاقْدِرْ لِي الْخَيْرَ حَيْثُ كَانَ ثُمَّ رَضِّنِي بِهِ".

أولاً: تحديد المشكلة



أصعب خطوات اتخاذ القرار، فهي تحليل دقيق للوضع؛ لتحديد المشكلة وبيان أسبابها، فمثلاً: قد يتدنى مستوى أمل الدراسي (المشكلة)؛ بسبب غيابها المتكرر (السبب).

خامساً : تحديد النتائج المتوقعة



ويُقصد به تحديد النتيجة المتوقعة بعد حل المشكلة، وفي المثال السابق يكون انتظام أمل وعدم تغييبها وعودتها إلى مستواها المتفوق هو النتيجة المتوقعة لحل المشكلة.

سادساً : اتخاذ القرار



الخطوة الأخيرة، فبعد تقويم الحلول وإدراك ما يترتب عليها من نتائج، يتم اختيار أفضل الحلول للوصول إلى النتيجة المرغوب فيها، وتطبيقاً على المثال نفسه، تعزم أمل (صانعة القرار) على استعادة مستواها المتفوق - بإذن الله - باتباع الحلول المقترحة.

سابعاً : التأكد من سلامة القرار المتخذ



هناك خطوتان للتأكد من سلامة القرار:
الأولى: وضع القرار موضع التنفيذ.

الثانية : النظر في النتيجة التي يحققها التنفيذ (اتباع الحلول المقترحة) فإذا حقق القرار الهدف منه (النتيجة المتوقعة)، وهو في المثال السابق عودة أمل لمستواها المتفوق، أطلق عليه حينئذ الحل، والآ فإن الضرورة تقتضي إعادة النظر مرة أخرى ليكون أكثر فاعلية.



**اشتركي مع زميلاتك في مناقشة مشكلة إحدى الفتيات التي وقعت في شباك
المعاكسات وتابت إلى الله ولكن الشخص المعاكس يهددها بالفضيحة إذا لم تذعن
لطلباته عن طريق ما يلي :**

- 1. تحديد المشكلة: وقوعها في برائن المعاكسات وتهديدها بالفضح.
- 2. جمع المعلومات: من هو ومن أهله وما دوافعه لذلك وأخذ بياناته كاملة.
- 3. اقتراح الحلول الممكنة: إما أن يتحدث معه أحد العقلاء بالحكمة والموعظة الحسنة أو إبلاغ هيئة الأمر بالمعروف.
- 4. تقويم الحلول المقترحة: عدم الاستسلام للتهديد ومواجهة الخطأ بخطأ أكبر.
- 5. تحديد النتائج المتوقعة: معرفة ولي الأمر بما حدث وإما أن يكون متفهماً ويتخطف الأمر مع وجود عقاب أو يفرغ لما فعلته ويوقع عليها عقاباً شديداً.
- 6. القرار النهائي المتوقع: إبلاغ ولي الأمر بهدوء مع حثه على عدم الإندفاع في تقييم الأمر ونصحه بإبلاغ الشرطة.

نشاط (ب) :

- الأحزاب وكثرة عددهم.
- أزمة الإحباط والخوف والمعنويات المنخفضة.
- نكت بني قريظة للعهد.
- أزمة تفتيش الجيش.
- أزمة الغرور.
- طول فترة الحصار وإسلام نعيم بن مسعود.
- فكرة الخندق ومواجهة جيش جرار يفوق عدد المسلمين.
- أبعاد الخندق ومقاساته لمنع عبور الأحزاب إلى المدينة.
- تقسيم العمل في حفر الخندق.
- مشاركة القائد العاملين.
- الحراسة وحفظ حدود المدينة.
- القدوة والأسوة الحسنة.
- اتخاذ شعار.
- الهجوم خير وسيلة للدفاع.



نشاط (أ) :

Blank lined area for writing the answer to the activity.



فن الإلقاء والحوار

المفاهيم الرئيسة:

- المهارة.
- الاتصال.

قال تعالى: ﴿ ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمُرُوعَةِ الْحَسَنَةِ وَجِدْ لَهُمِ بِالْقِيَمَةِ مِنْ أَحْسَنِ ﴾
(النحل: ١٢٥).

العرض الشفوي الجيد مهارة تميز بها العظماء وكبار الزعماء والقادة على مدى التاريخ. ولقد كان دعاء سيدنا موسى - عليه السلام - وهو يُعَدُّ للتحديث إلى بلاط فرعون هو

﴿ قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾ وَبَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾ وَأَخْلِلْ عُنُقِي مِنْ لِسَانِي ﴿٢٧﴾ بِفَقْهُرِ قَوْلِي ﴿٢٨﴾ ﴾
(طه: ٢٥-٢٨).

الإلقاء:

التحدث أمام الآخرين لتوصيل فكرة أو معلومة أو رأي معين.



مهارة الإلقاء:

يتطلب الإلقاء تفاعلاً صادقاً مع ما نقول، بحيث يكون الموقف طبيعياً وأن تكون الملقية على سجيبتها بلا تكلف، فالإلقاء عملية اتصال صادق وليس موقفاً تمثيلاً؛ لذا يجب أن يكون انعكاساً أميناً لشخصيتنا ليكون مؤثراً وفعالاً.

أنواع الإلقاء

جماعي

فردى



متطلبات الإلقاء الجيد

١ الإعداد

التجهيز للموضوع المراد بجمع المعلومات، وتصنيفها كالتالي:
المقدمة: تعتبر مفتاح الموضوع ومن خلالها يتم اكتشاف الكلمة وثقافة الملقية.
الموضوع: وفيه يتم عرض النقاط الرئيسة للموضوع بصورة مرتبة.
الخاتمة: ملخص لأهم ما ورد في الموضوع.

٢ الصوت

لكل منا ما يميزه عن الآخرين بصوته المميز وطريقة حديثه الخاصة به فلا تحاولي تقليد أحد بل تدريبي حتى يتحسن صوتك ليكون أكثر تأثيراً وقبولاً لدى الآخرين.

احذري من الصوت:

- ١- الحاد.
- ٢- الصاخب.
- ٣- المرتفع.
- ٤- المنخفض.



تذكيري

أن الإلقاء الجيد لا يعني علو الصوت، قال تعالى: ﴿وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَأَغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ﴾ (لقمان: ١٩).



٣ التنوع

يحسن أثناء الإلقاء الجمع بين الجدية والفكاهة واللغة الدارجة حسب الموقف.
احذري من الفكاهة أثناء الإلقاء في:
١- الموضوعات الدينية. ٢- الموضوعات الأخلاقية.

٤ الوقفات

لا بد للملقية مراعاة التوقف في الحديث عند مواضع مناسبة؛ لتهيء ذهن السامع وتُحافظ على ترابط الأفكار، وهناك وقفات يجدر بك الاهتمام بها، مثل:



اذكري متطلبات أخرى للالقاء الجيد.

- التدريب على إلقاء الكلمة عدة مرات قبل إلقاءها على مسامع المتلقين.
- الاهتمام بنوع الموضوع والهدف منه.

الحوار:



تداول الكلام بين طرفين أو أكثر، على أن لا يستأثر أحدهما به دون الآخر.

يجب أن لا يكون في الحوار تعصباً لرأي وتعنتاً لفكرة، إنما بحث عن الصواب، فقد يرجع أحد الطرفين عن رأيه بعد حوار الطرف الآخر فناعة منه بصواب فكرته.

وقد ورد لفظ الحوار في القرآن الكريم في أكثر من موضع، قال تعالى: ﴿قَدْ سَمِعَ اللَّهُ قَوْلَ الَّتِي تُجَادِلُكَ فِي زَوْجِهَا وَتَشْتَكِي إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ يَسْمَعُ مَخَافَةً كَمَا إِنَّ اللَّهَ يَسْمَعُ بَصِيرًا﴾ (المجادلة: ١). وفي سورة الكهف أيضاً، هل تعرفين الآية؟ الآية: (34) والآية: (37).

تذكري

إن فقدان التواصل بالعين مع المستمع هو أول خطوة تجاه فقدان اهتمامه ومتابعته.



الحوار مع النفس

كيف يكون ذلك؟

من خلال عرض الفكرة على الذات ومحاورتها إما بالتخطيط الورقي أو بالتفكير المتأنى العميق.

الحوار مع الآخرين وهو نوعان:

أ- حوار المتوافقين في الرأي.

مثل: حوار الرسول ﷺ وأبو بكر الصديق ﷺ داخل غار حراء.

ب- حوار المختلفين في الرأي:

مثل: حوار سيدنا موسى عليه السلام مع فرعون أو حوار سيدنا إبراهيم عليه السلام مع قومه.

أنواع الحوار

معلومة
إثرائية

الجدل:

الخصومة في الكلام ويستعمل في غير الرضا. قال تعالى: ﴿وَمَنْ

الَّذِينَ مَنَّ يَجِدُلُوا فِي اللَّهِ

يَقْتِرِ عَلَيْهِمْ مَتَّحِ كُلُّ

شَيْطَانٍ مَّرِيدٍ﴾

(الحج: ٣).

تذكري

الغضب والانفعال يؤثران سلباً على الحوار.



آداب الحوار

اختر من الآداب التالية ما يجب مراعاته في الحوار ثم ضع رقمه في المستطيل:

- | | |
|---------------------------------|--------------------------|
| ١ الجلوس أثناء الكلام. | ٦ الضجر. |
| ٢ الالتزام بالصدق. | ٧ اختيار الوقت المناسب. |
| ٣ الابتعاد عن التعالي والفوقية. | ٨ علو الصوت. |
| ٤ الإصغاء وعدم مقاطعة الآخرين. | ٩ الاعتراف بالخطأ. |
| ٥ التشدق أثناء الكلام. | ١٠ التحدث بالكلام الطيب. |

2، 3، 4، 7، 9، 10



حصلت على درجة ضعيفة في اختبار مادة ما، فأردت أن تناقشي معلمة المادة حول هذه النتيجة، أجري حواراً قصيراً بينك وبين معلمة المادة يتضمن الآداب التي درستها في هذا الدرس.

أنت: السلام عليكم معلمتي، هل لي أن أستاذن في الحوار وأخذ رأيك في معلمتك: تفضلي... لكن هل راجعتي إجاباتك جيداً؟

أنت: نعم والحمد لله... ولكني أعتقد أن هناك بعض النقاط التي أبهمت علي لذا أخفقت بها والبعض الآخر ربما أفهمه ولكني أسأت التعبير عنه.

معلمتك: هل حددتيه لكي نقوم بمراجعتة وبما أنك قد عرضت وجهة نظرك سوف نعيد الشرح به في الصف، أما ما قد أسأت التعبير عنه فلنتناقش به الآن.

أنت: شكراً جزيلاً لسعة صدرك... سوف أكون عند حسن الظن بعون الله.

معلمتك: ابدني بما أسأتني التعبير عنه، وهل تشعرين أنني تعمدت ظلمك أو ما شابه؟

أنت: على العكس لقد اعتبرت ذلك تقويم هادئ لتلافي أخطائي في المستقبل بإذن الله.

نشاط (ب) :

السلام عليكم

زميلاتي العزيزات أتوجه إليكم
بالتحية المغلفة بالحكمة والهدى من
رب العالمين ...

حجابك أختي في الله هو عنوان
شخصيتك وسترك لذاتك هو دليل
عفتك فجاهدي وسوسة الشيطان
وامنعيه عن انتصاره عليك واسعي
لنصرة عفتك وطهارتك ودينك وتممي
حسن خلقك بستر بدنك الستر
الشرعي.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.



نشاط (أ) :

إن أسباب توفير الآباء جوالاً
محمولة لبناتهم الصغيرات تتنوع...
ولكن يبرز على رأسها قلق الآباء
على أطفالهم، كأن يكونوا في حفلة أو
مركز تجاري أو مدينة ألعاب، وبدلاً
من الانشغال عليهم عند اختفائهم عن
الأنظار يكون الجوال حلاً، وأرى أنها
ظاهرة طبيعية في حدود الضرورة
وتوظيفها للحاجة، لكن لا أرى
استخدام الجوال لصغار السن جيداً
مطلقاً؛ نظراً للأضرار التي تثبت
علمياً والتي لها تأثير على الخلايا
العصبية والداغية على الكبار من
كثرة الاستعمال، فكيف بالصغار؟
وهذا هو ما يمكن أن ننشره كمعلومة
نفيد بها زميلاتنا.



التطبيقات



١: صنف صفات الواثق بنفسه أو المغرور (الثقة الزائفة) أو فاقد الثقة بالنفس بوضع علامة (✓) أمام الجمل الدالة عليها:

الصفات	الواثق بنفسه	الثقة الزائفة	فاقد الثقة
١- الانغلاق على النفس وعدم التفاعل مع الآخرين.			✓
٢- السيطرة على الآخرين وتسييرهم بقوة الإقناع والجدل.		✓	
٣- التقليل من الذات والرفع من قدرات الآخرين.		✓	
٤- الإكثار من مدح النفس ورفعها فوق الآخرين.			✓
٥- التهرب من تحمل المسؤولية والتقدم للأمام بترك فرص النجاح.			✓
٦- القدرة على التعبير والمطالبة بالحقوق دون ظلم أو عدوان.	✓		
٧- الاستفادة مما أنعمه الله على الإنسان من قدرات ومواهب تؤهله لمواجهة التحديات.	✓		
٨- النظر إلى النفس بإيجابية والاستمرار في تقبلها على الرغم من عدم تحقق جميع الطموحات.	✓		

٢: في سعي الإنسان لاكتساب ثقته بنفسه هناك العديد من الافتراضات الخاطئة التي تحول بينه وبين تحقيق الهدف، صوب هذه الافتراضات في الجمل التالية:

١- ما أفعله يجب أن يحوز على رغبة كل الأشخاص المهمين في حياتي وموافقهم.	الصواب
أن أفعله يجب أن يتفق مع تعاليم ديني وتقاليد مجتمعي وشخصيتي وموافقة	
٢- تجاربي وذكرياتي السابقة لها تأثير مهم في تشكيل سلوكي الحاضر.	الصواب
تجاربي وذكرياتي السابقة لها تأثير في تشكيل سلوكي الحاضر ولكن يؤخذ بعين الاعتبار عدم المبالغة في ردود الأفعال تجاه المواقف المتكررة بخبرات سابقة.	

٣: أكمل الفراغ لما يأتي:

ما النتائج الإيجابية لكل من :

ما النتائج السلبية لكل من :



٤: ابحثي في كتاب الله عن :

- آية في سورة الطلاق تبين أن تقوى الله سبب لحل المشكلات.
قال الله تعالى : (وأقيموا الشهادة لله ذلكم يوعظ به من كان يؤمن بالله واليوم الآخر ومن يتق الله يجعل له مخرجاً (٢) ويزرقه من حيث لا يحتسب ومن يتوكل على الله فهو حسبه إن الله بالغ أمره قد جعل الله لكل شيء قدراً (3)
٢- آية في سورة الاحزاب من آية (٦٠-٧٣) تبين اثر الإيمان والقول الحسن على صلاح الاعمال.
قال الله تعالى : (يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وقولوا قولا سديداً (70) يصلح لكم أعمالكم)
ويغفر لكم ذنوبكم ومن يطع الله ورسوله فقد فاز فوزاً عظيماً (٧١)
٣- آية في سورة آل عمران من آية (١٥٠-١٦٥) تبين اثر القول اللين وحسن الخلق على استجابة الناس لدعوة الرسول ﷺ.
قال الله تعالى : (فبما رحمة من الله لنت لهم ولو كنت فظاً غليظ القلب لانفضوا من حولك)
فأغف عنهم واستغفر لهم وشاورهم في الأمر فإذا عزمت فتوكل على الله
إن الله يحب المتوكلين (١٥٩)

٥: أحيطي القرار الذي يناسبك في كل مما يلي:

١- ليصبح صوتي أكثر تأثيراً وقبولاً عند الإلقاء.



أكثر الاستماع للكلمات الملقاة؛
حتى يتحسن صوتي.



أحاكي أصوات المميزين؛ حتى
أصل لمستواهم.



أكثر من الممارسة والتدرب على
الإلقاء.

٢- تعرفتُ على صديقة ولاحظتُ منها تهاوؤاً في أداء واجباتها الدينية.



أستمر في صداقتها، فأيماني بالله قوي
ولن أتأثر بها فأهمل واجباتي الدينية.



أتعاون مع معلمتي الفاضلة في
توجيهها دينياً وأسداء النصح لها.



أبتعد عنها؛ حتى لا تؤثر عليّ.

٣- دعيتُ للاشتراك في نشاط مدرسي يحتاج إلى خبرة ودراية في الحاسوب وأنا لا أجيده.



أقف عند حدود قدراتي ولا
أشارك في هذا النشاط.



ألتحق بإحدى دورات الحاسوب ثم
أشارك في النشاط.



أشارك في النشاط ومع الأيام
سأكتسب الخبرة في الحاسوب.

س6: ضع دائرة أمام العبارة غير الصحيحة فيما يلي:

- ١- مساعدة زميلاتها مادياً ومعنوياً.
- ٢- توجيه النقد المباشر لزميلاتها.
- ٣- تشجيع زميلاتها وابداء السرور لفرحهن.
- ٤- التحدث مع زميلاتها باحترام ومناداتهن بأحب أسمائهن.

أ- من مظاهر السلوك الحسن عند الفتاة:

- ١- هل نيتي خالصة لله تعالى؟
- ٢- هل يستحقون مني هذا الوقت والجهد الذي أبذله لهم؟
- ٣- هل هناك فائدة من هذا الحوار؟
- ٤- هل الوقت مناسب لمحاورتهم؟

ب- قبل محاورة الآخرين يجب سؤال نفسي:

الوحدة الثانية

سؤوون منزلية



ما المقصود بالكلمات الملونة السابقة؟

ميزانية الأسرة: التخطيط والتنظيم المبكر للاستفادة بالمال كمورد للأسرة، من حيث معرفة الإيرادات اليومية أو الشهرية، وتنظيم حركة المصروفات اليومية أو الشهرية، مع التسجيل المباشر في الميزانية.

موثوق به: يقدم الشيء الذي أحتاج إليه بمعلومات دقيقة عنه ومن علامات تجارية صحيحة.

شدة التيار: تعرف شدة التيار الكهربائي بكمية الكهرباء التي تمر عبر المقطع المستعرض للموصل في وحدة الزمن ، ووحده هي الأمبير.

الغسالة

تستخدم لتنظيف الملابس وتتوفر في الأسواق بأسعار مختلفة بحسب مميزات كل نوع.



١- وضع الغسالة على قاعدة خاصة معزولة في حالة عدم وجود أرجل لها؛ لمنع الصدمات الكهربائية.

٢- يفضل إجراء صيانة للغسالة من وقت لآخر. **لماذا؟** حتى لا تتآكل أجزائها الداخلية ويصيبها

٣- عدم تحميل الغسالة أكثر من طاقتها من الملابس. **الصدأ.**

٤- وقاية الغسالة من الضربات والاهتزاز وخاصة أثناء استعمالها؛ حتى لا يتأثر المحرك.

٥- المحافظة على الغسالة بعد الانتهاء من عملية الغسيل. **كيف؟**

تجفيف أجزائها المعدنية بقطعة قماش من القطن وتعريضها للهواء لتجف ثم تغطيتها.



برأيك لماذا يفضل استخدام الغسالة ذات التحميل الأفقي بدلاً من الغسالة ذات التحميل الرأسي.



لأنها أكثر أماناً في تحميل الملابس والتشغيل وفي بعض الأحيان قد يؤدي استعمالها الخاطيء إلى جرح اليدين.



المكواة

تُستخدم لإظهار الملابس بشكل أكثر جمالاً ويتوفر منها أنواع مختلفة.



تستخدم المكواة المعدنية للأقمشة السميكة، والمكواة الخفيفة للأقمشة الخفيفة وذات الألياف الصناعية أما البخارية فتستخدم لجميع أنواع النسيج، أما المكواة الأفقية فتستخدم في المغاسل الكبرى لكي الملابس بشكل متناسق على مراحل بسيطة والمكواة الرأسية في المحال لجعل الملابس المعروضة في حالة جيدة دائماً أمام الناس.



بالرجوع إلى مصادر التعلم اكتب ما تعرفينه عن تطور أشكال المكواة.

منذ القدم كانت مشكلة كي الملابس وإظهارها بالشكل الأنيق عمليةً مجهدةً ومتعبةً وتلوع الجهد إلى أن جاء المخترع الأمريكي (سيللي) سنة 1882م وابتكر أول آلة لكي الملابس، كان حجمها كبير وثقيلة الوزن. ومع تطور الصناعات أصبح وزنها خفيف، وظهر منها أشكال وأنواع عديدة، وابتكر أول مكواة بالبخار، وكانت مكواة البخار حديث الناس، وظهر منها أنواع وأشكال عديدة لا تلتصق أبداً، وتطورت عملية كي الملابس وأصبح الكي بالبخار وعلى الطاير رغم التطورات المتنوعة، إلا أن عنصر المشقة والتعب لم يتغير كثيراً.

المكنسة الكهربائية

تُستعمل لتنظيف الأرضيات والسجاد من الأتربة والغبار وغيرها. وتُستعمل ملحقاتها لتنظيف الأسطح والجدران والستائر والكراسي وبقية أثاث المنزل ومكملاته، وهناك أنواع من المكناس تحتوي على بعض الملحقات الخاصة بالتنظيف الجاف أو الغسيل بالماء وقد يُلحق بها أجهزة تُستعمل لتلميع الأرضيات والشبابيك.



- ١- قراءة التعليمات الخاصة بطريقة التشغيل لمعرفة استخدام كل قطعة من الملحقات المرافقة معها إن وجدت.
- ٢- تفريغ كيس النفايات (المرشح) كلما قارب على الامتلاء؛ حتى لا يعوق تراكم النفايات عملية تنقية الهواء.
- ٣- عدم شد أو سحب المكنسة من الخرطوم؛ حتى لا يتأثر ويجب تغييره إذا لوحظ ضعف متانته أو زيادة طوله.
- ٤- تنظيف أجزاء المكنسة بعد كل استعمال، ثم حفظها في مكانها.

العناية بها

ضرورة إزالة المناديل والأوراق وغيرها من الأرض قبل عملية الكنس.

علي : تجنب كنس الأرض المبللة بغير المكنسة الكهربائية المخصصة لذلك.

لأن الأجهزة المخصصة لذلك يكون محركها الداخلي به جزء يعتمد على وجود الماء مما يجعله يؤدي وظيفته بدقة أما غير ذلك فيؤدي إلى تخريب الموتور الداخلي وكذلك حرقة وفي بعض المكناس قديمة الصنع تسمح بوصول شحنة التيار إلينا فنصاب بصدمة كهربائية.

الثلاجة



تعتبر ضرورية لكل منزل فهي تحفظ الأطعمة سليمة وطازجة فترات طويلة، وتبرد بعض الأطعمة التي تحتاج إلى تبريد بعد صنعها؛ لتحسين مذاقها، كالحلويات والمشروبات.

- ١- وضعها في مكان جيد التهوية بعيداً عن مصدر الحرارة، وعلى أرض مستوية مع مراعاة ترك مسافة لا تقل عن (١٠ سم) بينها وبين الجدار وباقي القطع المحيطة بها.
- ٢- تنظيف المكثف الخارجي بين فترة وأخرى باستعمال فرشاة خاصة بعد فصل التيار الكهربائي عنها. **عللي؟** حتى لا يصاب جسم المكثف بالصدأ مع تراكم التلوثات.
- ٣- المحافظة على نظافة الثلاجة باستمرار من الداخل والخارج وذلك بإزالة الأوساخ بمجرد حدوثها. **كيف؟** بتنظيفها باستمرار بقطعة قماش قطنية جافة.
- ٤- وضع عبوات خاصة، مثل: الفحم؛ لمنع ظهور الروائح داخل الثلاجة.
- ٥- تجنب فتح باب الثلاجة مدة طويلة أو بدون حاجة مع ضرورة التأكد من إحكام غلق الباب.

العناية بها

يُفضل عدم وضع الأطعمة مكشوفة في الثلاجة مع مراعاة استخدام العلب والأكياس لحفظها.



اقترحي طريقة للحفاظ على الثلاجة عند السفر؟



إذا كان السفر لفترة قصيرة يوم فقط لا تؤخذ أي احتياطات أما إذا زادت الفترة عن ذلك فيجب تفرغها وتركها نظيفة ومراعاة تجفيفها جيداً ووضع قطعة من الفحم بداخلها.

المواقد والأفران

تُستخدم لطهي الطعام أو تسخينه، وتعمل بالكهرباء أو الغاز ولها أنواع وتصاميم مختلفة.



١- التأكد من سلامة المنظم والخرطوم الخاص بأسطوانة الغاز، أو التمديد الكهربائي.

٢- التأكد من غلق باب الفرن؛ كي لا تتسرب الحرارة منه، وتؤدي إلى احتراق مفاتيح التشغيل.

٣- عدم وضع الأواني الثقيلة على باب الفرن وهو مفتوح؛ حتى لا يؤدي ذلك إلى كسره.

٤- عدم تغطية الموقد من أعلى أثناء استعمال الفرن.

لأن ذلك يؤدي إلى كتم الحرارة الداخلية للفرن وبالتالي إذا أردناها 90° قد تصبح أعلى من ذلك فيحترق الطعام.

٥- تسليك عيون الموقد بياطرة رفيعة كلما احتاج الأمر.

العناية بها



لماذا؟



كيف نتأكد من عدم تسرب غاز الطهي؟

- التأكد من أن خرطوم التوصيل المطاطي لا يوجد به تشققات وأنه ذو نوعية جيدة، وأن طوله مناسب لتجنب تكوّن التواءات حادة به.
- التأكد من عدم وجود تسرب للغاز باختبار رغوة الصابون (إذا ظهرت فقاعات دل ذلك على وجود تسرب) والبعد عن الكشف عن التسرب بواسطة أعواد الثقاب.
- التأكد من تحويل مفاتيح مواقد الغاز من وضع التشغيل إلى وضع الإيقاف بعد الانتهاء من الاستخدام، وأيضاً غلق مصدر الغاز عندما لا يكون قيد الإستعمال أو عند مغادرة المكان.
- لتجنب تسرب الغاز عند الطهي يجب التحكم بقوة اللهب في حدود المعقول حتى لا ينسكب ما يطهى على الموقد ويتسبب ذلك في تسرب الغاز.

الخلاط الكهربائي

هناك مجموعة كبيرة من الخلاطات، تبدأ من مضرب البيض الكهربائي الذي يمسك باليد إلى الخلاط الكبير الذي يؤدي عمليات متعددة ومتباينة في المطبخ. ولكل خلاط كتيب خاص به يحوي التعليمات التي يجب اتباعها بدقة عند التشغيل.



١- مراعاة استعمال كل خلاط حسب الحاجة.

٢- الاهتمام بنظافة أجزاء الخلاط مع مراعاة عدم غسل الموتد أو تقعه في الماء، بل يُمسح بعد فصل التيار الكهربائي بفضولة مبللة ثم يُجفف.



٣- عدم تشغيل الخلاط ساعات طويلة بصورة مستمرة.

لأن ذلك يؤدي إلى احتراق الموتور الداخلي نتيجة لزيادة الجهد.



احذري إهمال تنظيف الخلاط من بقايا الأطعمة؛ لأنها من مسببات التسمم.

الميكروويف



تعتمد فكرته على توليد طاقة كهرومغناطيسية، تسري في موجات من هواء الفرن ذات تردد عالٍ وبإشعاع هذه الموجات يزيد درجة حرارة الطعام فقط ولا يؤدي إلى تغيرات كيميائية في الطعام. ويستعمل لطهي الطعام أو تسخينه.

١- الاهتمام بتنظيفه باستمرار.



٢- استخدام الأواني الزجاجية أو الأواني الخاصة وعدم استعمال الألمنيوم بالميكروويف. لأن الزجاج والأواني الخاصة يساعد على نفاذ الأشعة فوق الحمراء بعكس الأواني المعدنية كالألومنيوم.



٣- عدم تشغيله إذا كان الباب تالفاً.

لعدم حدوث تسرب لأشعته للخارج فتؤذي أجسامنا.

٤- اختيار درجة الحرارة المناسبة للطعام المراد طهيه أو تسخينه.

لناية بها

تذكري



عدم وضع الأشياء على سطح الميكروويف أثناء تشغيله.



لعدم امتصاصها جزء من الأشعة مما يؤدي إلى ثلثين الهواء وحدوث ما يسمى بالقوس الكهربائي الذي بدوره يهذي الجسم.



ابحثي في مصادر التعلم المختلفة متى يكون الميكروويف خطيراً.

أشعة (الميكروويف) هي نوع من الموجات الإشعاعية الطبيعية الكهرومغناطيسية والتي تتكون عند مرور التيار الكهربائي. وتستخدم أشعة (الميكروويف) في أجهزة التلفاز وأجهزة الإتصالات وبعض الأجهزة الطبية وبعض التطبيقات الصناعية، ويعد استخدام أشعة (الميكروويف) في الأفران من أشهر وأوسع التطبيقات العملية لهذه الأشعة، وذلك لقدرتها على الانعكاس على الأسطح المعدنية ونفاذيتها من خلال (الزجاج) و(الورق) و(السيراميك) و(البلاستيك) وسهولة امتصاصها في المواد الغذائية دون رفع درجة حرارة المكان المستخدمة فيه، أجهزة (الميكروويف) تتميز بوجود قطعة معدنية أو وعاء معدني بداخل الفرن لتكون ظاهرة القوس الكهربائي (arcing) أو الهواء المتئين، وذلك نتيجة لوجود شحنة كهربائية بين القطعة المعدنية أو الوعاء المعدني وبين جدار الفرن المعدني، وهذه الشحنة الكهربائية مثل الهواء المتئين الناجم عن سحابة رعدية، ويؤدي التعامل الخاطيء والعبث بمحتويات جهاز الفرن إلى الوفاة أو الصراعة الكهربائية المميتة أو الضارة جداً نتيجة لفرق الجهد العالي للتيار الكهربائي داخل الجهاز والذي يكون في حدود (٣٠٠٠ فولت) من التيار الثابت، ويؤدي تعرض أجزاء الجسم مباشرة إلى أشعة "الميكروويف" لتلف الأنسجة، ويحدث ذلك فيما لو تمكن أحد من تشغيل الجهاز وإدخال يده أو جزء من أجزاء جسمه في داخل فرن الميكروويف، ولذلك لا تعمل أفران (الميكروويف) وباب الفرن مفتوحاً خشية من تسرب الأشعة لخارج الفرن، ويعتقد أن التعرض التراكمي لأشعة الميكروويف يؤدي إلى تكوين خلايا سرطانية على المدى البعيد، ويرجع ذلك لقدرتها على تبخير جزيئات الماء من الطعام وارتفاع درجة حرارته نتيجة لتبخير الماء، ولذلك فإن الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الماء تنضج بسرعة أكبر من المواد الغذائية الأقل ماءً.

نشاط (ب) :

تشتكي الزوجة غالباً عن عدم توفر الوقت للاهتمام بشؤونها أو إرهاقها من تأدية المهام المنزلية واحتياجها للخادمة لمساعدتها أو انتقاد من حولها لها فتُحبط الزوجة وتنهال بل وتتلذذ نفسها، مما يؤدي إلى انزعاجها الدائم وربما أيضاً تدهور صحتها. جميعنا يدرك أهمية تنظيم الوقت واستغلاله بالشيء المفيد والصحيح والزوجة تحتاج لتنظيم الوقت والمهام بالبيت كما تحتاج إلى معاونة ومساعدة غير الخادمة لذا كان للأجهزة المنزلية أهمية قصوى في حياتها فهي تساعدها على ترتيب وقتها وإنجاز مهامها بسرعة ونظام وتحديد أوقات العمل كما أن لها إيجابيات وسلبيات تظهر مع سوء استخدامها، ولكنها في النهاية تكون إيجابياتها أكثر من سلبياتها لأنها تساعدها في إنجاز المهام وتوفير الوقت والجهد.



نشاط (أ) :

(تزويد المكنسة الكهربائية بجهاز تحكم عن بعد).
(تزويد بعض الأفران أو الأجهزة بعقل اصطناعي مبرمج يقوم بطهي الطعام وفقاً لإدخال بيانات مكوناتها).

ثقافة المستهلك

المفاهيم الرئيسة:

- الاستهلاك.
- الترشيد.

كيف تكون حياتنا بدون ماء؟

الحياة بدون الماء
تعني الموت لأن
الماء مهم لحياة
الكائنات الحية
جميعاً وبدونه
س يجف سطح
الكرة الأرضية



الحياة بدون
كهرباء تعني
الظلام، والرجوع
لعصور بلا
تكنولوجيا.



معلومة
إثرائية

الترشيد:

مرادف للاقتصاد
وماخوذ من الرشد
وهو العقل الذي
يرشد صاحبه إلى
كل خير.



يستهلك الإنسان
في حياته العديد
من الخدمات وفقاً
لاحتياجاته.



قال تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا ﴾

(الفرقان: ٦٧). من خلال الآية استنبطي سلوك المستهلك الرشيد عند الشراء.

عدم الإسراف أو البخل وإنما القسط في الإنفاق.

الاستهلاك العائلي:

كل ما تستهلكه العائلة بغرض تحقيق الاستفادة واشباع الحاجات والرغبات، ومنه:

الخدمات
الثقافية

الخدمات
الصحية

الخدمات
التعليمية

الملابس

الكهرباء

الطعام

الماء

وسنتعرض فيما يلي مثالين منهما.

أولاً: ترشيد استهلاك الماء

ما الماء؟ وما أهميته بالنسبة لنا؟

الماء هو أساس الحياة حيث يشغل مساحة تبلغ نسبتها حوالي 71% من حجم الكرة الأرضية والمكون الرئيسي لجسم الكائن الحي.



اكتبي تعليقاً
مناسباً لهاتين
الصورتين:



الصورة الأولى تعبر عن الترشيح في استخدام الماء لكون البيئة جافة تستلزم الحفاظ على الماء. أما الصورة الثانية فهي تعبر عن الإسراف في استخدام الماء.

الجفاف شبح يهدد العالم

معلومة
إثرالية

لا يستطيع الإنسان الاستغناء عن الماء فإذا فقد جسمه 20% من الماء الذي يشكل 70% من وزنه فإن ذلك قد يؤدي إلى الوفاة.

71% نسبة تشكيل الماء على سطح الأرض.

2,7% فقط من هذه المياه صالحة للشرب.



97% من هذه المياه مالحة.

لماذا يجب الترشيح في استهلاك المياه؟

حتى لا نفقدها مما يؤدي إلى جفاف المصدر أو المورد، ولأن ديننا حثنا على عدم الإسراف.

تشير دراسة علمية إلى أن 40% من سكان العالم لا يجدون ماءً نظياً للشرب.



ما مصادر المياه في المملكة؟ وهل تعتبر كافية لمتطلبات سكانها؟ وضح وجهة نظرك في ذلك.

نسبة لندرة الأمطار بالمملكة تنحصر موارد المياه في المياه السطحية والمياه الجوفية فقط، فهي كافية في حالة استخدامها بغير إسراف.

معلومة
إثرائية

شُرعت صلاة
الاستسقاء عند
انقطاع المطر وشح
المياه؛ لأهمية الماء
في الحياة.

من النشاط السابق يتضح لك عدم التوازن بين توفر مصادر المياه وبين الطلب عليها في بلادنا وهذا يضعنا في حالة خطر من نزوب هذه الثروة الوطنية.

فمن المسؤول؟ وهل هناك حلول؟

يعد معدل استهلاك الفرد للمياه في المملكة الثالث عالمياً، ورغم ذلك فإن المستهلك يدفع أقل قيمة للمياه مقارنة بأي مستهلك آخر في العالم، وفي حالة خفض مستوى الاستهلاك يُصبح لدينا فائض يمكن توفيره للأجيال القادمة، خاصة وأن المملكة من أكثر الدول التي تعاني شحاً في موارد المياه على مستوى العالم، وتدفع تكاليف هائلة لتوفير المياه لسكانها.

تذكيري

أنك مسؤولة عن كل قطرة ماء تهدرينها وأن الله سوف يحاسبك عليها فحاسبني نفسك أولاً، فقد كان رسول الله ﷺ يتوضأ بالمد ويغتسل بالصاع.



لنضع حداً لهدر المياه



صممي شعاراً عن ترشيد استهلاك الماء، ثم اكتب عليه عبارة تقدمينها كنصيحة للمجتمع.



نقطة ماء تساوي حياة

أدوات ترشيد المياه

حرصت الدولة على توفير الأدوات المرشدة للماء، فهي توفر ما يعادل ٤٠% من الماء إذا استخدمت.

مرشد حنفية المغسلة



مرشد حنفية المطبخ



مرشد دش الاستحمام



كيس الإزاحة لصندوق الطرد



أقراص كشف التسرب



للحصول على أدوات الترشيد المجانية يمكنك الاتصال على هاتف وزارة المياه والكهرباء، وتركيبها في مدرستك تحت إشراف معلمتك.



اذكري أكبر عدد ممكن من الأفكار لحل مشكلة هدر المياه.

- عدم تركها مفتوحة دون الحاجة إليها.
- ملء وعاء عميق بالماء ووضع الخضراوات الفاكهة به لغسلها جيداً بدلاً من فتح الصنبور لمدة طويلة.
- إصلاح التسربات في المنزل.
- تنظيم الغسيل طبقاً للألوان حتى لا أقوم بعملية الغسيل عدة مرات فأقوم باستهلاك كمية ماء كبيرة، وعند غسل السيارة يجب التعامل مع الماء بحذر شديد حتى لا نسرف في استخدامه.
- عدم استخدام الماء في إذابة الطعام المجمد من الثلاجة وإخراجه منها قبل فترة من طهيها.

اكتبي الحل المناسب للمسوك الإسرافي الخاطئي فيما يلي:



هناك تصرفات أخرى خاطئة تدل على الإسراف في استخدام الماء، اذكرها.

كثرة التنظيف بالماء وعدم تقنينه والقيام بهذا الأمر عدة مرات بطريقة عشوائية دون نظام وترشيد كالاستحمام أكثر من مرتين يوميًا باستخدام المغطس، أو الصنبور المفتوح لوقت طويل.



التقت قطرتان من الماء مع بعضهما، وكانت القطرة الأولى سعيدة أما الأخرى فكانت حزينة، تخيلي حديثاً دار بينهما، موضحة فيه سر سعادة القطرة الأولى وحزن الأخرى.



الأولى: لماذا هذا الحزن؟

الثانية: قد أساءوا استخدامي فأهذرت ولم يعد لي مكان بينهم.

الأولى: لكي كل الحق أما أنا والله الحمد فقد رشدوني فبقيت معهم أعاونهم وقتما احتاجوا إلي.

الثانية: فلتحمدي رب العالمين لم يسرفوا فيك فسعدتني بهم وسعدوا بك.

ثانياً: ترشيد استهلاك الكهرباء

الكهرباء نعمة عظيمة من الله بها علينا، وهي من أساسات حياتنا، حيث لا نستطيع العيش بدونها، لذا يجب علينا حفظها بشكر الله عليها وحسن استخدامها، فإن النعم إذا شُكرت قُرت وإذا كُفرت فُرت، قال تعالى: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾ (إبراهيم: ٧).

علقي على الرسوم التالية في الفراغ المخصص لها، مبينة التصرفات السلبية المؤثرة على استهلاك الأسرة:



ترك المكواة تعمل أثناء الحديث بالهاتف
إسراف.



تشغيل سخان الكهرباء أثناء الصيف...
إسراف.



إضاءة المصابيح والتلفاز وترك...
الحجرة إسراف.



ترك التكييف يعمل والنافذة مفتوحة...
إسراف.

وقت ذروة الأحمال الكهربائية في موسم الصيف من  مساءً، لذا حاولي تأجيل استخدام بعض الأجهزة الكهربائية في هذا الوقت إلا للضرورة.



تخيلي أنك في غرفة مظلمة، صفي كيف تكون الحياة؟

تصعب الرؤية، ولن نستطيع فعل شيء لعدم وضوح الرؤية.



لاحظ أبو محمد أن فاتورة كهرباء منزله مرتفعة؛ نتيجة قلة وعي أبنائه لأهمية ترشيد استهلاك الكهرباء، فاجتمع بهم ووجههم إلى وجوب الحرص عند استخدام الكهرباء، ثم وعدهم بمكافأة إذا اقتصدوا في استخدامها

ووفروا من الفاتورة في الشهر القادم، وقد قرروا بعد اجتماعهم أن:

١- تكون نورة مسؤولة مع إخوتها عن غلق مصابيح المنزل عند عدم الحاجة إليها نهاراً أو ليلاً.

٢- يَغلِق الصغار التلفزيون والأجهزة الإلكترونية فور الانتهاء منها، مع مراعاة عدم تشغيلها فترات طويلة.

٣- يكون محمد هو المسؤول في التأكد من غلق المصابيح والمكيفات والتوصيلات الكهربائية عند الخروج من المنزل.

٤- لا تُغسل الملابس يومياً؛ توفيراً لاستعمال الغسالة ومواد التنظيف، مع عدم استعمال المنشف الكهربائي فترة طويلة ويتم تجفيف الملابس تحت أشعة الشمس الصحية.

٥- لا تلجأ الأسرة إلى استعمال الأجهزة الكهربائية المساعدة إلا عند الحاجة.

٦- لا يتم تشغيل المكيفات إلا عند الحاجة.

٧- يُجمَع الغسيل ذو اللون الموحد لغسله مرة واحدة حتى لا يتم تكرار عملية الغسيل كثيراً.

وبعد مرور شهر صدرت فاتورة الكهرباء وقد انخفضت إلى النصف، فقررت الأسرة المضي قدماً لتتعود على الترشيح، وشكر الوالد أسرته على هذا التعاون، وكافأها بأن سافر معهم إلى إحدى مدننا الجميلة للنزهة.



بأدنى جهد ويلمسة واحدة تطفئ الأجهز الكهربائية وتحققين بذلك خدمة وطنك ومصلحتك.



اقترحي بعض الأفكار التي تقلل من استهلاك الكهرباء عند تصميم المباني.

الإرتفاع بقدرة الموزع الكهربائي للتوفير في توزيع الأحمال.

تنهى الشريعة الإسلامية عن الإسراف والتبذير وقدوتنا في ذلك رسولنا الكريم ﷺ والتابعين لنهجه إلى يوم الدين، وحياتنا اليومية مليئة بالعادة الخاطئة التي تخالف ذلك، وسوف نلقي الضوء على بعضها لنجد لها بدائل ومنها:

البدائل

١- تشغيل التلفاز عند متابعة برنامج محدد.

٢- فتح النافذة لدخول الضوء بدلاً من المصابيح.

٣- النوم دون الإضاءة.

٤- إطفاء مجفف الشعر (الشوار) بعد كل خطوة من خطوات تصفيف الشعر.

٥- غلق الأبواب والشبابيك عند تشغيل المكيف.

العادة الخاطئة

١- تشغيل التلفاز وتركه مفتوحاً دون حاجة.

٢- إضاءة المصابيح مع ضوء النهار.

٣- إضاءة المصباح أثناء النوم.

٤- ترك مجفف الشعر (الشوار) مفتوحاً أثناء تصفيف الشعر.

٥- تشغيل المكيف مع فتح الأبواب والشبابيك.

علي، ترشدك والدتك إلى عدم إضاءة مصابيح غرفتك أثناء فترة الظهيرة.

حتى لا أسرف في استخدام الكهرباء.

نشاط (ب) :

تسعى المملكة لأن تصبح المصدر الأول في العالم للطاقة الكهربائية النظيفة التي يتم إنتاجها من الطاقة الشمسية، وتقر المملكة الجهود المبذولة لتطوير أنواع الوقود البديلة مثل: (الوقود الحيوي - طاقة الرياح - الطاقة الشمسية) للملكة العربية السعودية مكانة رائدة في مجال أبحاث الطاقة الشمسية وتطبيقاتها. ولقد دعت للانتباه إلى الدعوة بشأن التحول من أنواع الوقود الأحفوري إلى البدائل الأخرى منبها من العواقب الوخيمة التي يمكن أن تنتج عنها فيما يتعلق بامدادات الطاقة العالمية وكذلك بالنسبة للبيئة الطبيعية. ولكن سيستمر استخدام الوقود الأحفوري بجانب البدائل الأخرى لتلبية احتياجات المملكة من الوقود.



نشاط (أ) :

Blank lined area for writing the activity (A) response.

التطبيقات



١: اربطي النتيجة بالسبب لكل ما يلي:

- | | |
|---|---------------------------------|
| - استخدام الأدوات المرشدة للماء. | ١- قلة كفاءة التبريد في المكيف. |
| - تشغيل معظم الأجهزة في المنزل وقت الظهيرة. | ٢- خروج الناس لصلاة الاستسقاء. |
| - تركها تعمل فترة طويلة وإهمال الصيانة الدورية. | ٣- تقليل الفاقد من الماء. |
| - قلة الأمطار وبالتالي حدوث الجفاف. | |

٢: ضع إشارة (✓) عن يمين التصرف الذي يمثل الإسراف، وإشارة (X) عن يمين ما يخالف الإسراف:

- الاهتمام بجمال الملابس والزينة.
- وضع أصناف متعددة من الطعام تزيد عن حاجة أفراد الأسرة.
- تنظيف فناء المنزل بالماء يومياً.
- اقتناء جميع ما تحتاج إليه ربة المنزل من أجهزة.

٣: اكتب تعليقاً واحداً مناسباً للصورتين التاليتين:



الماء سر الحياة.



٤ : املني المربعات أفقياً فيما يلي، ثم اجمعي أحرف المربعات الزهرية لتحصلي على عبارة ترشيدية :

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ا | ل | ت | ي | ر | ١ عند تشغيل الأجهزة الكهربائية يجب التأكد من قوة. |
| ا | ل | غ | س | ا | ٢ الجهاز المستخدم لتنظيف الملابس. |
| ا | ل | م | ر | ش | ٣ الأدوات التي تقلل من استهلاك الماء. |
| ا | ل | ب | خ | ا | ٤ المكواة التي تستخدم لترطيب الملابس، ثم كبتها. |
| ا | ل | ك | ه | ر | ٥ نعمة من نعم الله علينا نعتمد عليها عند تشغيل الأجهزة. |
| ا | ل | ث | ل | ا | ٦ جهاز كهربائي لحفظ الأطعمة. |
| ا | ل | م | ض | ر | ٧ أبسط أنواع الخلطات. |
| ا | ل | م | ي | ك | ٨ جهاز يعتمد على توليد الطاقة الكهرومغناطيسية. |
| ا | ل | م | د | ف | ٩ جهاز يُستخدم شتاءً. |

الماء ثروة.....

٥ : اكتشفي الخطأ في العبارات التالية :

- | | |
|--|--|
| الغاز مصدر الحرارة. | ١ الكهرباء مصدر الحرارة في المواقد والأفران. |
| قاعدة معدنية ثابتة غير موصلة للكهرباء. | ٢ توضع الغسالة على قاعدة خشبية؛ لمنع اهتزازها. |
| تنظيف خرطوم المكنسة. | ٣ يجب تغيير خرطوم المكنسة بصفة دورية. |
| الأواني الزجاجية والورقية. | ٤ يفضل استعمال الأواني المعدنية في الميكروويف. |

٦ : استشهدي بنص من كتاب الله أو سنة رسوله ﷺ يتعلق بكل مما يلي :

- | |
|---|
| ١ رب أسرة يحرص على توفير جميع ما يريده أبنائه من أساسات وكماليات.
المال والبنون زينة الحياة الدنيا والباقيات الصالحات خيرٌ عند ربك ثواباً وخيرٌ أملاً (٤٦). |
| ٢ وضع عدة أجهزة منزلية في مقسم واحد مما يعرض الأسرة للخطر.
وأنفقوا في سبيل الله ولا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (١٩٥). |
| ٣ ترك مصابيح المنزل والمدفأة تعمل عند النوم.
قال تعالى: (يَا بَنِي آدَمُ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (٥١)). |

الوحدة الثالثة

عناية ملابسية



البطاقة الإرشادية

المفاهيم الرئيسة:

- الرموز.
- المصطلحات.

عدم اتباع الإرشادات الصحيحة لغسلها.

ما السبب في تلف هذه القطع الملابسية ؟



إن عدم اتباعنا لتعليمات الغسيل المدونة في البطاقة الإرشادية المرفقة مع القطعة الملابسية يؤدي إلى تلفها، ويمكننا معرفة كيف يمكن العناية بالقطعة الملابسية من خلال قراءة البطاقة الإرشادية الموجودة عليها.

البطاقة الإرشادية :



بطاقة مرفقة مع الملابس تحتوي على مجموعة من الرموز التعبيرية أو المصطلحات الإرشادية أو كليهما لتوضح للمستهلك الأسلوب الأمثل للعناية والاهتمام بالمنتج سواء كانت ملابس جاهزة أو قطع نسيجية.

قد ترفق البطاقة الإرشادية مع المفروشات المنزلية للعناية بأقمشة التنجيد والمفروشات.



محتويات البطاقة الإرشادية



الالتزام بالتعليمات المدونة
عليها لعمليتي الغسيل
والكي حتى لا تتلف
الملابس.

ما أهمية وجود البطاقة الإرشادية والإطلاع عليها

أولاً : الرموز

١- رموز عملية الغسيل:

الإثناء يشير إلى عملية الغسيل.

يغسل باليد فقط.

لا يُغسل على الإطلاق.

٢- رموز عملية التبييض:

المثلث يشير إلى إمكانية استخدام مواد التبييض.

تجنب استخدام مواد التبييض.

٣- رموز عملية العصر:



العصر باليد، أو زمن قصير للتجفيف عند استعمال المجفف.



تجنب العصر باليد.

٤- رموز عملية التجفيف:



التجفيف على علاقة في الشمس.



التجفيف على علاقة في الظل.



التجفيف بدون علاقة في الشمس.



التجفيف بدون علاقة في الظل.



تجنب التجفيف في الشمس.

٥- رموز عملية التجفيف الآلي:



الإشارة إلى التجفيف الآلي.



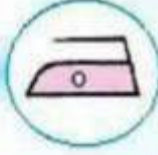
تجنب التجفيف الآلي.

٦- رموز عملية الكي:

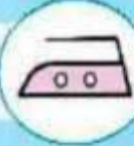
الإشارة إلى عملية الكي.



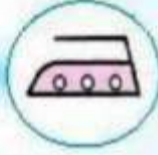
مكواة معتدلة الحرارة.



مكواة دافئة.



مكواة ساخنة.



تجنب استخدام المكواة.



٧- رموز عملية التنظيف الجاف:

الإشارة إلى التنظيف الجاف.



التنظيف الجاف بأي محلول.



التنظيف الجاف في المغاسل التجارية.



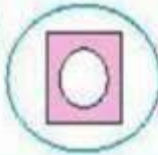
تجنب استخدام التنظيف الجاف.



ما الذي تدل عليه الرموز التالية:



الغسيل في درجة حرارة لا تزيد عن 30°.



التجفيف الآلي.



استخدام المكواة.

ثانياً، المصطلحات

WASH

غسيل

DRY

جاف

IRON

كي

CLEAN

تنظيف

BLEACH

تبييض



فسري مصطلحات البطاقتين التي أمامك استناداً على معرفتك السابقة بمعانيها الرئيسية:

Hand wash

الغسيل اليدوي

Machine wash

استخدام الغسالة

No bleach

تجنب استخدام المبيضات

Warm iron

استخدام المكواة الساخنة

Cool iron

استخدام المكواة لدرجة حرارة منخفضة

تذكري

يجب قراءة المعلومات الواردة على الغلاف الخارجي للمنتج والتدقيق فيها؛ لأنه قد يحوي البطاقة الإرشادية.



نشاط (ب) :

تقوم الطالبات بأداء هذا النشاط وتدوين النتائج
بالجدول التالي:

وليكن الاستبيان على ١٠٠ نموذج من الطالبات:

ملاحظات ونصائح	لماذا	لا	نعم	أسئلة الاستطلاع
				هل تقرنين البطاقة الإرشادية؟
				هل تطبقين كل ما فيها؟
				هل تعتمدين على معلومات أخرى بدلا من البطاقة الإرشادية؟
				هل مر عليك موقف كان لم تفيدك البطاقة الإرشادية؟
				هل استغنت بالبطاقة الإرشادية في إصلاح ما تلف من الملابس؟
				هل تنصحين الأخريات بالالتزام بالبطاقة الإرشادية؟



نشاط (أ) :

قطعة ملابسية اختلف لونها نتيجة
غسلها مع ملابس ملونة أخرى وقد
اختلفت ألوانها معها.



أولاً: تصميم الوحدة الزخرفية

التصميم:

العملية الكاملة لتخطيط شكل ما أو إنشائه بشكل مبدع ومبتكر.

أنواع التصميم

زخرفي

تصميم جمالي يأتي بعد التصميم البنائي ويهدف إلى تجميل المظهر الخارجي.



بنائي

يختص بعملية بناء الشكل، مثل: التصميم المعماري وتصميم الأثاث والملابس.



التصميم الزخرفي في المنسوجات والملابس:

عملية تحسين المظهر الخارجي للثوب والقطع الملابس الأخرى والإكسسوارات، مثل: الحقائب والمفارش و.....الملابس..... ويعمل على إثراء القطعة ورفع من قيمتها.

معلومة
إنرائية

الأبليك:
كلمة مشتقة من
كلمة (APPLY) ومعناها
يطبق أو يضع على،
وقد تسمى بالرقعة
التجملية بدلاً من
الأبليك.

٢- الأبليك



نوع من أنواع الزخرفة التي تُزين فيها الملابس بقطع مقصوصة من أقمشة
أخرى حيث تقص بتصاميم معينة ثم تُثبت على القماش الأساس.

تثبيت الأبليك :

١- بالفرز اليدوية:

فرز التطريز، مثل:

(الفتون والبطانية والفرع).



فرز الخياطة، مثل:

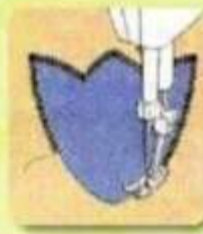
(السراجه العادية والمائلة واللقطة).

٢- بفرز التطريز الآلي (مكنة الخياطة):

فرزة مكنة الخياطة المتعرجة - الحشو.



فرزة مكنة الخياطة العادية.



يُمكن استخدام قماش الحشو اللاصق (الفازلين) في تثبيت الأبليك، وكذلك يمكن
وضع نوع من الحشو بين الأبليك والقماش الأساس؛ ليعطي بروزاً للأبليك.



٣- الفصوص والخرز



تنتشر في الأسواق أنواع متعددة من الكرسنال - منه اللاصق - والخرز والفصوص بأحجام مختلفة وألوان متعددة، وتُضاف للملابس حسب استخدامها، فالأكسسوار الذي يُجَمَل به فستان طفلة صغيرة يختلف عن الذي يُجَمَل به فستان فتاة في سن المراهقة.

بعض الأمثلة لت تركيب الفصوص والخرز والكرسنال

- تُوضع قطع الشك أو الكرسنال المعدة للتثبيت بالكي على القطعة الملبسية، ثم تُكوى بحرص حتى تُثَبَّت وتترك قليلاً؛ للتأكد من ثباتها على القطعة.
- تُركب قطع الشك بطريقة الشك اليدوي، وفي هذه الطريقة يُرسم التصميم المراد شكّه أولاً على الملبس أو القماش، ثم يُثَبَّت يدوياً بدقة ويُراعى اختيار نوعية الفصوص الجيدة؛ حتى لا تتأثر بالغسل.
- تُركب الفصوص والخرز بالمكانن الخاصة للشك وغالباً ما تكون هذه الطريقة خاصة بمشاغل الخياطة؛ لأن المكنة الخاصة لذلك غالية السعر.

احرصي على اختيار الطريقة المناسبة لتنظيف القطعة الملبسية ذات الشك بالخرز أو الفصوص أو الكرسنال.



أ- بعد أن غسلت الأم ملابس أطفالها لفت نظرها وجود ثقوب فيها وبعض البقع القديمة التي لم تختف بالغسيل، ضعي عدة احتمالات لأسباب ذلك؛

- ١- عدم اتباع إرشادات الغسيل الصحيحة.
- ٢- مزاحمة كمية كبيرة من الغسيل مما يؤدي لعدم الحصول على نتيجة مرضية لعملية الغسيل.
- ٣- وضع قطع ملبسية بها معدن مما قد يتلف القطع الأخرى بقطع أو ثقوب.

ب- اقترحي حلولاً لهذه العيوب بدلاً من التخلص من القطع الملبسية؛

- تطريز مكان البقع أو تجميله بقطع تزيين جمالية ويمكن وضع أبليك عليه وتكراره بتصميم شكل ابتكاري يُجَدِّد به ويخفي عيوبه، ويمكن تزيين الثقوب بفرز الكروشيه بتصميم جميل.



انتشرت في الآونة الأخيرة ظاهرة سلبية يخشى من آثارها على المجتمع وهي استعمال مكملات الزينة في الحجاب الشرعي للمرأة، انقدي هذه الظاهرة.



هذه أشياء تلفت الأنظار ولا يجب فعل ذلك؛ لأنه مخالف لما يجب أن يتصف به الملبس الشرعي، فيجعل القطعة الملبسية تتصف بأنها لبس شهرة وهذا مخالف للشريعة الإسلامية، لذلك يجب الامتناع عن ارتداء مثل هذه القطع التي تهدر مبادئنا وتقلل من التزامنا ديننا الحنيف.

نشاط (ب):

الجوانب السلبية لما ظهر على ملابس المرأة في العصر الحالي:

1. كثرة المزيينات التي قد تلفت النظر للملبس.
2. تضيق بعض الفتيات الملابس في منطقة الخصر.
3. تشبه بعض الملابس بملابس الجاهلية سواء ضيق أو شفافية أو ألوان زاهية ملفتة للنظر.
4. اعتماد بعض الفتيات التزين أمام الغرباء من النساء أو الرجال سواء بالمنزل أو خارجه بما يظهر جديد من موضة أو اتجاه معين للملبس والتزين.
5. استهانة بعض الفتيات بالسلوك الحسن خارج المنزل وداخله.

الجوانب الإيجابية لما ظهر على ملابس المرأة في العصر الحالي:

1. ظهور العباءات الواسعة التي لا تصف ولا تشف كما كان في السابق.
2. مزيينات الملابس بنفس لون الأقمشة والتي لا تلفت النظر.
3. التزام الفتيات بالزينة في منزلها أما محارمها فقط وليس أمام الغرباء.
4. التزام الفتيات بتعاليم الدين الإسلامي فيما يخص الملبس والسلوك خارج المنزل وداخله.



نشاط (أ):



التطبيقات



١: أمامك قطع ملابسية تحتوي على بطاقات إرشادية، فسري الرموز التي في البطاقتين المشار إليهما:

المقاس : ٣٨

١٠٠% قطن

لا تكوي

لا تغسل يدوي

تتعرض للشمس

Made in Egypt

١٠٠% حرير

تغسل يدوي

لا تعصر يدوياً

لا تتعرض للشمس

عملية الكي بحرارة ضعيفة

صنع في السعودية

٢: أ- استبدلي الأرقام في الشكل التالي بحروف الكلمات المطلوبة فيما يلي، ثم اجمعي الحروف مكونة منها اسم غرزة يمكن استخدامها عند التطريز بالشرائط.



- ١- (١-٢-٣-٤) عكس كلمة الحلو (المر) .
- ٢- (٥-٦) فعل بمعنى شد (جز) .
- ٣- (٧-٨) الحرفان الأخيران من أداة التمني (ليت) (يت) .

ب - ما سبب تسميتها بهذا الاسم؟ لأنها تشبه زهرة المرجريت.

٢ : علي :

أ- إرفاق البطاقة الإرشادية مع القطعة الملابسية.
والكي فنحافظ على القطع من التلف.

ب- وضع الحشو بين الأبليك والقماش الأساس.
ليعطي بروز للأبليك.

ج- استخدام نوعية جيدة من الفصوص عند الشك.
حتى لا تقع وتترك أثراً سينا على القطعة.

د- إضافة تصميم زخرفي للقطعة الملابسية.
تلط موجود في القطعة.

٤ : سورة من القرآن الكريم ورد فيها آية تحت على اللباس الساتر، قال تعالى :

﴿ يَبْقَىٰ مَادَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ لِبَاسًا يُورِي سَوَاءَ يَكْمُ وَرِيشًا وَرِيشًا النَّقْوَىٰ ذَٰلِكَ خَيْرٌ ذَٰلِكَ
مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ ۝ ﴾

أ- أحيطي بدائرة اسم السورة التي وردت فيها هذه الآية :

الزخرف

الأعراف

الأحزاب

ب- بالرجوع إلى أحد كتب تفسير القرآن الكريم ، فسري معاني الكلمات الآتية :

لباساً: لباسا يستر عوراتكم، وهو لباس الضرورة.

ريشاً: هو لباس الزينة أو النعيم من المال.

يوارى: يستر عوراتكم، وجاء في الآية الكريمة ستر العورة نتيجة أن يتقي المؤمن ربه فيستر عورته.

أ- لوني الرموز الخاصة بالبطاقة الإرشادية للملابس داخل الشكل الذي أمامك، لتحصلي على كلمة تدل على رمز في البطاقة.



ب- ارسمي رمز الكلمة المطلوبة :



ج- اذكري الملابس التي لا يمكن استخدام هذا الرمز معها.

الجلد.

٦: ميري في الصور التالية التصميم البناني والتصميم الزخرفي:



تصميم بناني



تصميم زخرفي



تصميم بناني



تصميم زخرفي

٧: صممي شكلاً زخرفياً يمكن استخدامه لتجميل قطعة ملابس لك :



الوحدة الرابعة

غذاء وتغذية



اللحوم والبقول

المفاهيم الرئيسية:

- الأحماض الأمينية.
- الأنسجة.

تعتبر اللحوم والبقول من الأطعمة البروتينية الضرورية التي تمد الجسم بأهم العناصر التي يحتاجها للبناء والنمو.

- ما العناصر الغذائية؟
- اذكرى مثالا على كل نوع.

معلومة إثرائية

كلمة بروتين:
كلمة لاتينية معناها
ذو المقام الأول،
وهو المادة الصلبة
المكونة للخلايا.

اللحوم والبقول (الأطعمة البروتينية) :

أطعمة تمد الجسم بالمركبات التي يحتاج إليها للنمو ولتعويض التالف من خلاياه، وتتكون من وحدات بنائية تسمى أحماضاً أمينية وتنقسم إلى أحماض أمينية أساسية وأحماض أمينية غير أساسية.

القيمة الغذائية للبروتين:

يُعد البروتين من أهم أنواع الغذاء؛ لفوائده المتعددة



ما الأضرار التي تحدث للإنسان نتيجة نقص البروتين في غذائه؟

عدم بناء العضلات بشكل صحي سليم، إصابة الجسم بهشاشة العظام أحياناً، والتهزال.



يُعتبر البروتين الحيواني بروتين عالي القيمة الحيوية، لماذا؟

عندما يفقد الجسم ما لديه من مواد متحوّلة إلى طاقة يُستخدم البروتين المخزن ليحوّله إلى طاقة لحين توافر هذه العناصر للجسم.

لكي نحصل على وجبة تحتوي على بروتين عالي القيمة الحيوية فإنه يجب الخلط في الغذاء بين مصادر البروتينات النباتية، وهناك أصناف عديدة يتضح فيها ذلك الخلط.



اذكري أمثلة عليه.

حساء العدس الأصفر، السلطات بأنواع الخضر المختلفة.

يُعتبر فول الصويا من البروتينات النباتية إلا أنه يحتوي على البروتين العالي القيمة الحيوية كما في البروتينات الحيوانية.



من أنا

- مادة كيميائية عضوية.
- أمد الجسم بمركبات يحتاجها للنمو.
- أتكون من وحدات بناء أساسية تسمى أحماض أمينية غير أساسية.
- قيمتي الحيوية منخفضة.
- تجدني في العدس، الفول،... اللوبياء
-(البروتين النباتي).....

- مادة كيميائية عضوية.
- أمد الجسم بمركبات يحتاجها للنمو.
- أتكون من وحدات بناء أساسية تسمى أحماض أمينية أساسية.
- قيمتي الحيوية مرتفعة.
- تجدني في السمك، الأبقار،... الدجاج
-(البروتين الحيواني).....

كفتة السمك



- نصف كيلو سمك مخلي العظم.
- ثلاث حباب بطاطس مسلوقة.
- بصلة كبيرة. • فص ثوم.
- قليل من المقدونس. • ملح.
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون.
- ثوابل. • كمون. • فلفل أسود.
- ملعقة صغيرة خردل. • ثلاث حبات من حب الهال.
- للتغطية: بيض. • فتات خبز (بقصمات).
- للتحمير: زيت غزير.
- للتزيين: خس وليمون.



الطريقة

1 يُعد السمك بتنظيفه ثم سلقه مع البصلة وحب الهال، أو شيه بعد دهنه بقليل من الزيت.

2 يُفرم السمك مع البطاطس المسلوقة والبصلة وفص ثوم.

3 يُتبّل خليط السمك بالملح والثوابل والخردل وعصير الليمون ويُضاف إليه المقدونس المفروم.

4 يُشكل العجين على هيئة أقراص مستديرة أو مستطيلة أو بيضاوية، حسب الرغبة فوق لوح مرشوش بالدقيق أو فتات الخبز.

5 تُغمس الأقراص بالبيض المخفوق ثم تُغطى بطبقة من البقسماط، ويُضغط عليها قليلاً، ثم تُبرد. **لماذا؟** حتى تتماسك كل المكونات السابقة ولا تتفكك عند التحمير.

6 تُحمر الكفتة في زيت غزير وترفع على مصفاة أو قطعة نظيفة من الورق.

7 توضع الكفتة في الطبق وتزين بالليمون والمقدونس والخس والليمون.

قد يستعاض عن السمك بتونة؛ لسرعة إنجاز العمل.



اقترحي مواداً أخرى لتغطية الكفتة.

الدقيق الأسمر، مجروش الخبز المحمص.

شطيرة اللحم (برجر)



- نصف كيلو لحم مفروم.
- فص ثوم مفروم. • ربع حزمة كزبرة.
- بصلة صغيرة مبشورة أو مفرومة ناعماً.
- ملح. • فلفل أسود. • بقسماط.
- مخلل خيار مقطع شرائح. • حبتان من البصل
- مقطعة شرائح. • حبتان من الطماطم مقطعة شرائح.
- جبن شرائح. • مايونيز. • خس مقطع قطعاً كبيرة. • خبز
- دائري (خبز البرجر).
- مقادير صلصة البرجر: ١/٢ كوب كاتشاب.
- ١/٢ كوب مايونيز. • ملعقتان خردل أصفر.
- للتحمير: ربع كوب زيت نباتي.



الطريقة

١ يُخلط اللحم جيداً مع البصل المفروم والكزبرة والثوم، ويُتبّل بالملح والفلفل الأسود، ثم يُشكل على هيئة أقراص متوسطة الحجم.

٢ تُقلب الأقراص في البقسماط حتى تتماسك.

٣ تُشوح أقراص اللحم في الزيت أو تشوى حتى يحمر لونها.

٤ تُدهن الطبقة السفلى للخبز بالصلصة بعد خلط مكوناتها ويوضع عليها بالترتيب: الخس، الطماطم، شريحة الجبن، شريحة اللحم، فالبصل أخيراً.

ما البديل لهذه الصلصة عند دهن الخبز؟

يمكن استبدالها بأحد مكوناتها منفردة أو بسلطة الزبادي.
٥ تغطى بالطبقة الثانية من الخبز ثم تقدم مع البطاطس المقلية والمخلل.

قد يُعد البرجر من الدجاج أو السمك المفروم حسب الرغبة.



لماذا ينكمش البرجر بعد الطهي؟

لأنه يحتوي على نسبة عالية من الدهون الحيوانية التي بدورها تجعله ينكمش مع حرارة القلي.

دجاج بالخضراوات (بالطريقة الصينية)



- صدرا دجاج، أو دجاجة منزوعة العظم.
- ملعقة كبيرة من دقيق الذرة (نشا).
- ربع كوب زيت. • شرائح جزر. • بصلة متوسطة الحجم.
- ملعقة صغيرة زنجبيل طازج. • ملعقة متوسطة ثوم مفروم.
- ملعقة كبيرة من صلصة الصويا وملعقة كبيرة من دقيق الذرة (نشا) مذابة في نصف كوب ماء.
- ثلاث حبات من الفليفلة الملونة (أخضر، أصفر، أحمر).
- ثلاث حبات بصل أخضر مقطع طولياً.
- عرق كرفس. • ربع ملعقة شاي من الملح.



الطريقة

١ يُغسل الدجاج ويصفى، ثم يقطع شرائح صغيرة متساوية، ثم يوضع في صحن وتوضع عليه ملعقة النشا ويقلب جيداً.



حتى يمتص عصارتها جيداً قبل إتمام الإضافات.

٢ تُعد جميع الخضراوات السابقة (البصل بنوعيه - الجزر - الفليفلة بأنواعها - الكرفس) بحيث تقسل وتقطع بشكل مساوٍ لقطع الدجاج تقريباً.

٣ يُقده الزيت، ثم يوضع عليه الدجاج مع التقليب المستمر إلى أن يجف ماؤه.

٤ يُنشل الدجاج ويوضع جانباً.

٥ تُوضع الخضراوات السابقة في الإناء نفسه مع الزنجبيل والثوم، ثم تقلى مدة دقيقة.

٦ يُوضع الدجاج على الخضراوات، ويقلب الجميع، ثم يوضع عليه الملح وصلصة الصويا المذابة مع الماء والنشا، ثم يقلب الجميع قليلاً.

٧ يُوضع في الطبق المناسب لتقديمه مع الأرز أو الخبز.

يمكن إضافة أنواع أخرى من الخضراوات، مثل: الفطر، أكواز الذرة الصغيرة.



ما الذي يميز الأطباق الصينية عن الأطباق العربية؟
طريقة عملها الصحية مما يجعلها سهلة الهضم.

نشاط (ب):

نقص بروتين في الجسم



نقص بروتين في الدم



نقص بروتين في البول



نشاط (أ):

تعاوني مع زميلتك
في إعداد مشهد يحوي
حوارا بين بروتين نباتي
وبروتين حيواني.

نشاط (أ):

البروتين النباتي: كيف حالك يا صديقي
الغالي؟

البروتين الحيواني: بخير، ما آخر صنف
تواجدت به على هذه المائدة؟

البروتين النباتي: حساء العدس مع
المقدونس، وأنت؟

البروتين الحيواني: الكبسة باللحم.

البروتين النباتي: أشعر بالسعادة والفخر
لتواجدي على هذه المائدة بالتبادل معك يا
صديقي.

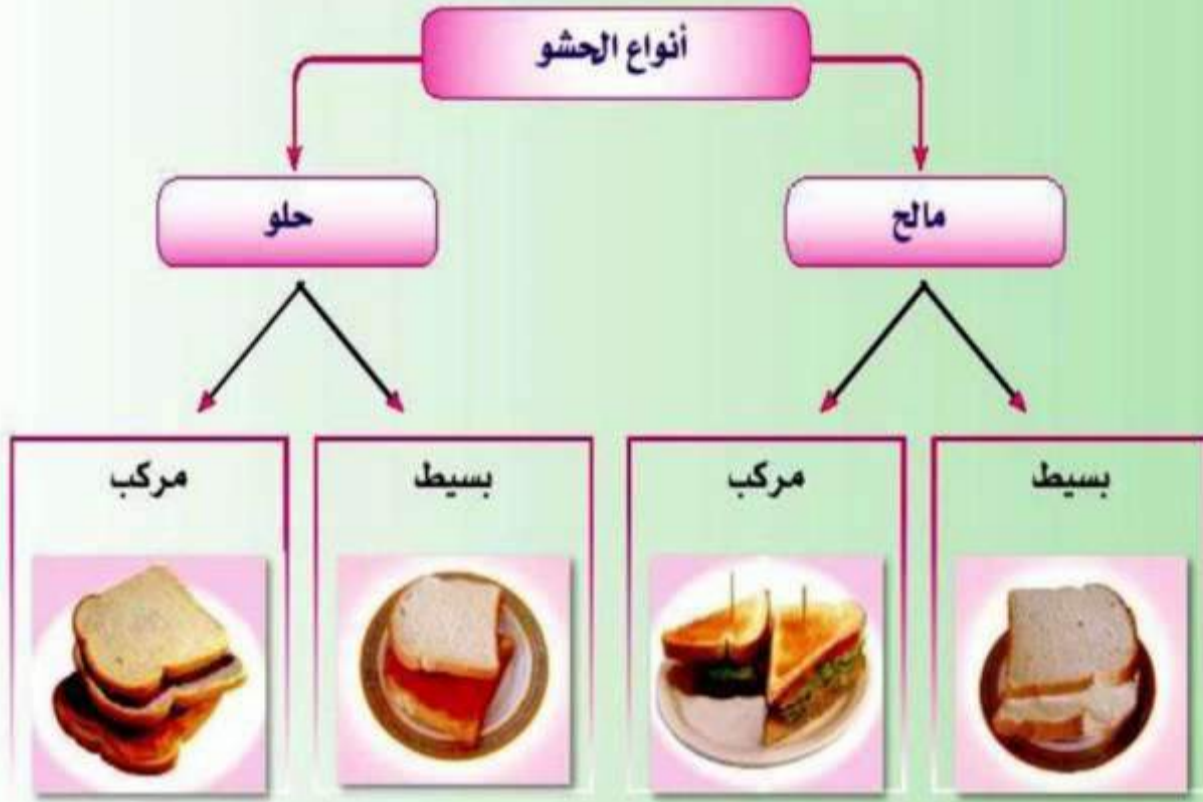
البروتين الحيواني: وأنا أيضاً إن في هذا
التبادل راحة لهم وتنوع في الغذاء والتكلفة،
مما يؤدي إلى شعوري بتقدير هذه الأسرة
لدورنا في حياتها.

البروتين النباتي: حقاً كلامك، هذه الأسرة
تتمتع بقدرة على التبديل والتوفير في
الميزانية.



نشاط (ب):

بالرجوع إلى مصادر
التعلم المتنوعة اجمعي ما
أمكك من صور لأشخاص
تبدو عليهم أعراض نقص
البروتين.



عند إعداد الشطائر المالحة يُفضل وضع طبقة من الخس تمنع الخبز من امتصاص رطوبة الحشو وبذلك تظل الشطائر محتفظة بخواصها وتزداد قيمتها الغذائية.



طلب منك إعداد مجموعة من الشطائر في نزهة أسرية، ما الذي ينبغي عليك مراعاته عند إعدادها:

- لرفع قيمتها الغذائية : وضع الخس فيها.
- للمحافظة على طراوتها : وضع الصلصة المعدة للرحلات والشطائر.



قومي بعمل مخلل خيار ثم دوني طريقة العمل.

المكونات لتخليل 1 كيلو من الخيار:

1 كيلو خيار أخضر - 2 ملعقة كبيرة ثوم مفروم - 2 ملعقة صغيرة ملح - 2 ملعقة صغيرة نعناع أخضر مجفف - كرفس (حسب الرغبة) - ربع كوب خل.

الطريقة لتخليل 1 كيلو من الخيار:

1. تخلط جميع المقادير السابقة معاً فيما عدا الخيار.
2. توزع الخلطة على العلب (يفضل الزجاجية) بالتساوي.
3. يُغسل الخيار جيداً ويُقطع شرائح سميكة (إن كان خيار صغير الحجم يوضع صحيح كما هو بلا تقطيع).
4. يوزع الخيار بعد تقطيعه على العلب الزجاجية.
5. تُملأ العلب بالماء العادي إلى أن يصل إلى الحافة، ثم يُوضع قليل من الزيت (ملعقة زيت).
6. يُحكم غلق العلب جيداً وتُرج باليد.
7. يُترك الخيار يوم واحد خارج الثلاجة وسوف تلاحظين نضوجه سريعاً.

شطيرة المارتديلا



- خبز مربعات (توست) أبيض وأسمر
- منزوع الأطراف.
- مايونيز.
- مرتديلا دجاج.
- شرائح جبن.
- خس.



الطريقة

1. تُدهن شريحة التوست الأبيض بالمايونيز.
2. تُوضع شريحة المارتديلا على شريحة التوست المدهونة.
3. تُوضع شريحة من التوست الأسمر وتُدهن بالمايونيز.
4. تُوضع شريحة الجبن وشريحة الخس.
5. تُوضع طبقة من شريحة التوست الأبيض وتُقطع الشطيرة إلى مثلثات.
6. تُقدم في طبق مجمل بالخضر.



من شكر النعم عدم رمي أطراف التوست المنزوعة والاستفادة منها في عمل أصناف أخرى.



مثلي
لذلك.

- يمكن وضع القليل من الذبد عليها ووضعها في الفرن للتحميص.
- أو فرمها عمل مجروش الخبز لاستخدامه في تتبيل الدجاج قبل القلي.



**ابحثي من مصادر
التعلم عن
طريقة تصنيع
المرتدلا.**

المقادير:

٢١١ كيلو لحم مفروم أو صدر دجاج خالي من العظم - 4 فصوص ثوم - كوب مجروش الخبز - ملح - فلفل أسود - فستق حب - بيضة.

الطريقة:

١. يفرم اللحم أو الدجاج مع الثوم الزاعم بماكينة اللحم أو أي مفرمة تستعملينها، ثم يضاف لها باقي المقادير كلها وتعجن معا باليد حتى يختلط.
٢. يفرد على الطاولة ورق تغليف الأطعمة وهو شفاف وتوضع الخلطة في الوسط بشكل أسطوانتي وتلف عليها من كل الجهات وتسوى باليد بلشكل الأسطوانتي الذي ترينه بالمحلات ويهرم أطراف النايلون على بعضه من الجهتين العلوية والسفلية.
٣. يُغلى ماء في وعاء ويضاف لها ملعقة خل وملعقة ملح وتُسقط فيها أسطوانة المارتديلا، ويغطى الوعاء وتبقى على نار متوسطة لمدة ساعة ثم يُؤفَع وتترك تبرد، ثم تُقَطَع حلقات.

ملاحظة: يمكن وضع نقطة من الصبغة الغذائية الحمراء إذا أردت تلوينها.



ابحثي عن طريقة عمل طبقات شطائر أخرى (كلوب ساندوتش) ودونيهيا.

المقادير:

شريحة توست - جبن شرائح - خس - حلقات بصل - مايونيز - دجاج مسلوق ومفروم - ٨ شرائح طماطم رفيعة - بيض مقلي (عيون).

طريقة التحضير:

- ١ - ضعي فوق شريحة التوست الأولى: شريحة جبن - شريحة طماطم (يمكن إضافة الخيار أيضا) - حلقة بصل.
- ٢ - ضعي فوق ما سبق شريحة توست أخرى وضعي فوقها بيضة مقوية.
- ٣ - ضعي شريحة توست أخيرة وضعي فوقها: الدجاج (بعد أن يخلط في إناء بالمايونيز) مع وريقات الخس الخضراء أصبح الآن لديك كتلة من خبز التوست.
- ٤ - ادخلي هذه الكتلة في الماكينة الخاصة بتحميم وتسخين التوست (التي تستخدم لكبس السندوتشات وتسخينها، كما تستخدم للشواء أحيانا) وبعد أن تتحمر أطراف التوست ويصبح أعلى التوست محمرا على شكل خطوط ذهبية جميلة، أخرجيه لكي يبرد قليلا.
- ٥ - قَطَّعي كل مربع توست إلى أربع قطع، اقطعي التوست على هيئة العلامة إكس، فينتج ٤ مثلثات.
- ٦ - ضعي عودا في كل مثلث لتتماسك طبقات التوست جميعا، وفوق العود ادخلي زيتونة خضراء.
- ٧ - وتقدم مع الصلصة الحارة أو المخلل هنيئا.

شطيرة التونة



- علبة تونة. • مايونيز.
- فليفلة مقطعة قطعاً صغيرة.
- حبنا جزر متوسط مبشور.
- قليل من الكزبرة المفرومة.
- قليل من المقدونس المفروم ناعماً. • عصير ليمونة.
- فلفل أسود. • قليل من الملح الناعم حسب الرغبة.
- خبز مفروود أو صامولي أو مريعات (توست).



الطريقة

١ يُعد الخبز لاستخدامه في عمل الشطائر.

٢ يُدهن بالمايونيز.

٣ تُفكك التونة ثم تخلط مع الجزر والفليفلة والمقدونس والكزبرة ثم يُضاف لها عصير الليمون والملح والفلفل.

٤ يُحشى الخبز بالخلطة السابقة ويُسخن قليلاً في آلة التسخين أو يُقدم بارداً حسب الرغبة.

٥ تُلف الشطائر في أوراق خاصة أو في مناديل المائدة أو ورق ألمنيوم، ثم تقطع بشكل مرتب وتُقدم.

٦ في حالة استخدام خبز التوست ينبغي فرده أولاً.



يُضاف عصير الليمون
للتونة؛ لتحسين النكهة
وزيادة القيمة الغذائية.



دوني القيمة الغذائية للتونة

يحتوي كل 100 جرام من سمك التونة الرئى، بحسب وزارة الزراعة الأميركية
على: 144 سعر حراري - 4.90 دهون - 1.25 دهون مشبعة - 0 كربوهيدرات

نشاط (ب):

النظافة: تتمتع بالنظافة والتغليف المتميز الحامى لها.

الجودة: طازجة ومعدة للتقديم وقت الحاجة.

التنوع: هناك تنوع في الأصناف والشطائر.

القيمة الغذائية: إن ما يقدم داخل المقصف تتمتع مكوناته بقيمة غذائية عالية.



نشاط (أ):

القرآن: (ودخل معه السجنَ فتيان قال أحدهما إني أراني أعصر خمراً وقال الآخر إني أراني أحمل فوق رأسي خبزاً تأكل الطيرُ منه نبتنا بتأويله إنا نراك من المُحْسِنِينَ (36)) يوسف.

الحديث: عن أبي سكينَةَ عن عبد الله بن أم حرام أن رسول الله ﷺ قال: (أكرموا الخبز) وزاد أبو سكينَةَ على قوله ﷺ (فإن الله تعالى أكرمه فمن أكرم الخبز أكرمه الله). أخرجه البخاري.

من الأمثال الشعبية: مثل شعبي يقال لمن يتصف بالطمع: يركض على القمر يحسبه رغيـف.

مثل شعبي يقال لمن يتصف بالتقلب والنفاق: يتقلب مثل رغيـف الصاج.

مثل شعبي يقال لمن يتصف بدناءة النفس والطمع: قرصته بناره وعينه على جاره، (قرصته: تعني رغيـف الخبز).

التطبيقات



س1: صوبي العبارات غير الصحيحة فيما يلي:

- يحتاج كبار السن إلى البروتين؛ لبناء أنسجتهم ونموهم. **يحتاج الأطفال إلى البروتين ...**
- البروتين المصدر الأساس للطاقة في الجسم. **الكربوهيدرات المصدر الأساس ...**
- لا يمكن الحصول على بروتين ذي قيمة حيوية عالية من البقول **يمكن الحصول على بروتين ...**
- يؤثر شكل الخبز على القيمة الغذائية للشطائر. **لا يؤثر شكل الخبز على القيمة ...**
- يتكون البروتين من أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة. **... البروتين من أحماض أمينية مرتبطة مع بعضها.**

س2: قيمي ما يلي معللة ذلك:

- ١- تناول فول الصويا ضمن الوجبات الغذائية. لأن له قيمة غذائية عالية.
- ٢- استبدال الخبز الأبيض بالأسمر عند عمل الشطائر. لأنه مفيد للجسم.
- ٣- تنوع أشكال الخبز عند عمل الشطائر للأطفال. لفتح الشهية.
- ٤- إضافة الخضراوات الورقية عند حشو الشطائر. لترطيب المكونات ورفع قيمتها الغذائية.

٣: ضع علامة (✓) تحت الحقيقة أو الرأي في الجمل التالية:

<p>الشطائر الصغيرة تقدم مع الشاي في المناسبات.</p>	<p>تضاف الخضراوات إلى شطائر اللحم؛ لزيادة القيمة الغذائية.</p>
<p>رأي <input type="radio"/> حقيقة <input type="radio"/></p>	<p>رأي <input type="radio"/> <input checked="" type="checkbox"/> حقيقة <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>البروتين النباتي منخفض القيمة الغذائية.</p>	
<p>رأي <input type="radio"/> <input checked="" type="checkbox"/> حقيقة <input type="radio"/></p>	
<p>تُضاف مواد التغطية للأطعمة قبل تحميرها، مثل فتات الخبز؛ لتحافظ على تماسكها.</p>	<p>يقبل الناس على الشطائر الحلوة أكثر من المالحة.</p>
<p>رأي <input type="radio"/> <input checked="" type="checkbox"/> حقيقة <input type="radio"/></p>	<p>رأي <input checked="" type="checkbox"/> <input type="radio"/> حقيقة <input type="radio"/></p>

٤: اقترحي عدداً من الحلول الممكنة لحل المشكلتين التاليتين:

<p>ب- أختك في المنزل تصر على تناول الشطائر بحشوة الجبن فقط. أطهياها بأصناف وطرق أخرى تفتح الشهية حتى تأكلها، ويمكن عمل شطائر دجاج أو لحم مع إضافة الجبن.</p>	<p>أ- أحد أفراد عائلتك لا يأكل اللحوم نهائياً. أطهياها بطريقة تفتح الشهية حتى يأكلها أو استبدلها بمكونات نباتية عالية القيمة من البروتين اللا حيوي، ويمكن أيضاً أضيفها للوجبات بحيث أنها لا تعطي نكهة قوية.</p>
--	---

٥: أمامك مجموعة صور من أغذية ورد ذكرها في القرآن الكريم أو السنة النبوية.
أ- اكتب اسم الغذاء في كل صورة حسب الترقيم المعطى، ثم اجمع الأحرف
المظللة لتحصلي على نوع من البقول:



٥



١١



٢



١

١ ر م ا ن
٢ ب ص ل



٤



٩

٣ ل ن ب
٤ ج ر ا د



١٠



٨

٥ ع س ل



٣



٦



١٢



٧

الكلمة: العدس

ب- ما الآية واسم السورة التي وردت فيها هذه الكلمة؟

(فَادِعُ لَنَا رَبُّكَ يُخْرِجُ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ
بَقْلِهَا وَقَنَائِهَا وَفُومِهَا وَعَدْسِهَا وَبَصْلِهَا)