



↓ تم تحميل ملف المادة من مكتبة طلابنا  
زورونا على الموقع

[www.tlabna.net](http://www.tlabna.net)

مكتبه طلابنا تقدم لكم كل ما يحتاج المعلم والمعلمه والطلبة , الطبعات الجديده للكتب والحلول ونماذج الاختبارات والتحاظير وشروحات الدروس بصيغة الورد والبي دي اف وكذلك عروض البوربوينت.

# التربية الأسرية

للفصل الأول المتوسط  
الفصل الدراسي الثاني

الجلول اون لاين  
hulul.online

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين

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  
أ - 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





## 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 الملبسية، 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

إثارة لانتباه وتفكير الطالبة حول جزئية معينة في الدرس.



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



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	ضمّ الفتحات	
٨٣	التطبيقات	

# التوعوية 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 تميز بين التغذية السليمة والتغذية غير السليمة للمراهقة.
- ٤ تناقش النتائج المترتبة عن سوء التغذية (السمنة، النحافة، فقر الدم).
- ٥ تخطط وجبات غذائية كاملة ومتوازنة تناسب بعض الحالات الصحية.
- ٦ تنمي الاتجاهات الإيجابية لديها نحو الغذاء ودوره في سلامة البشرية.
- ٧ تطبق بعض الطرق المقترحة للعناية بالبشرة.
- ٨ تنفذ بعض طرق العناية باليدين والقدمين.





## البلوغ عند الإناث



### المفاهيم الرئيسة:

- 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 للمتاة 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.

**الغدة 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).

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

الإبطيين.

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



الجلول اون لاين  
hulul.online

## 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.



يساعد على طرد السموم من الجسم ويخلص الجسم من  
تراكم المواد الكيميائية المسببة للروائح الكريهة





## 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 :

يصاب الحيض أحياناً بعض الأعراض، منها :

- ١ صداع وآلام في الصدر وأسفل الظهر
- ٢ تقلب المزاج وتوتر الأعصاب والقلق.
- ٣ تورم القدمين واليدين
- ٤ الإحساس بالانتفاخ
- ٥ تورم في الثدي

## طرق التخلص من آلام الحيض :

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

## تذكرى

عند شعورك بالمغص الشديد لا تترددي في مراجعة الطبيبة.



## العناية بالجسم في فترة الحيض:

- ١ اختيار النوعية الجيدة من الفوط الصحية.
- ٢ مزاولة 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 جسمي 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 أَقْبَلْتَ الْحَيْضَةَ فَدَعِي الصَّلَاةَ وَإِذَا أَذْبَرْتِ فَأَغْتَسِلِي وَصَلِّي» [صحيح البخاري، ٢٢٠].

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



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

يستحب تتبع مجرى الدم بالماء ثم بقطعة من القطن فيها مسك وتنوي الغسل وتغسل

الفرج جيداً ونظهره من الأذى وتغسل يديها ثلاثاً والتسمية وتتوضأ وضوءاً كاملاً وتغسل

رأسها حتى يصل الماء إلى ياطن الرأس وتجعل الماء يفيض على سائر جسدها مع الدلك

بيدها فتبدأ بشقها الأيمن ثم تنتقل إلى الشق الأيسر ثم تغسل قدميها وهكذا تغتسل الحائض





## 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  
مزاولة 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.

تناول الحلويات والشيبس يؤدي إلى الإصابة  
بالسمنة أما الخضراوات والفواكه غنية بالعناصر



والفيتامينات التي يحتاجها الجسم خلال هذه الفترة  
والإكثار من تناول العصائر الطازجة، والابتعاد عن تناول

المشروبات الغازية. تناول المشروبات الغازية يؤدي إلى الإصابة بهشاشة



العظام أما العصائر الطازجة فهي مفيدة جداً لما تحتويه

من فيتامينات

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: ..... كوب حليب</p> <p>أحد أصناف الحبوب، مثل: ..... خبز</p> <p>صنف من البقول، مثل: ..... فول</p> <p>نوع من الفاكهة أو سلطة خضراوات.</p>	<p><b>الفتور</b></p>  <p>شكل (١)</p>
<p>أحد أنواع اللحوم، مثل: ..... قطعة من اللحم البقري</p> <p>أحد أنواع الحبوب، مثل: ..... الأرز</p> <p>صنف من الخضراوات، مثل: ..... البازلاء</p> <p>فاكهة أو طبق حلو.</p>	<p><b>الغداء</b></p>  <p>شكل (٢)</p>
<p>أحد منتجات الألبان، مثل: ..... الحليب</p> <p>أحد منتجات الحبوب، مثل: ..... خبز</p> <p>تونة، أو كفتة، أو شيش طاووق.</p> <p>نوع من أنواع الفاكهة، مثل: ..... البرتقال</p>	<p><b>العشاء</b></p>  <p>شكل (٣)</p>
<p>من الممكن تناول نوع من أنواع الفاكهة أو كوب من الحليب، أو العصير الطازج.</p>	<p><b>بين الوجبات</b></p>

## تذكير

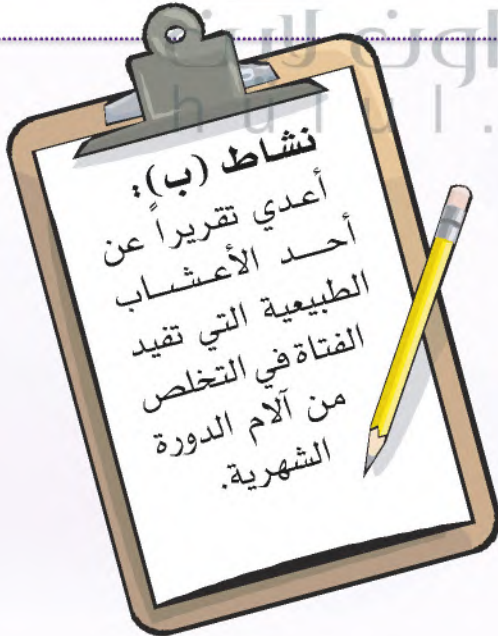
يمكنك المساهمة في زيادة التثقيف الغذائي لأسرتك من خلال تزويدهم بالمعلومات المفيدة، وحثهم على تناول الغذاء المفيد والمتنوع.



نشاط (ب):

**القرفة** فهي مفيدة جداً لأنها  
تساعد على نزول دم  
الحيض

**الحلبة** من أكثر الأعشاب  
ذات الفائدة الكبيرة خلال  
فترة الحيض لأنها تخفف  
من الألم المصاحب  
للحيض



نشاط (أ):

من مزايا مزيلات العرق  
يساعد على إبعاد الروائح  
السيئة  
يشعر بالراحة  
إبعاد العرق لمدة طويلة





## السمنة والنحافة وفقر الدم



### المفاهيم الرئيسية:

- السمنة.
- النحافة.
- فقر الدم.

بعد أن عرفت أهمية تناول الغذاء المتوازن والصحيّ (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 وإذا كان بين (٤٠ - ٤٥) فهو بدانة مفرطة جداً. (حسب النظرية الدولية المعتمدة عالمياً).

## السمنة

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



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 الحرص 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.

لأنها تملأ  
عليا المعدة

دون الحصول على القدر المناسب

من السرعات





## فقر الدم

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



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



٣- كمية الغذاء (>)

الحركة والطاقة المبذولة.



٢- كمية الغذاء (=)

الحركة والطاقة المبذولة.



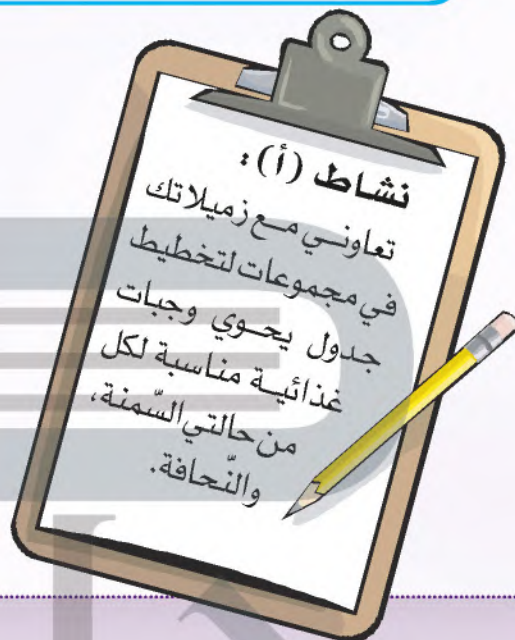
١- كمية الغذاء (<)

الحركة والطاقة المبذولة.



### نشاط (ب):

اللحوم الحمراء والكبد البقري من  
أكثر الأغذية الغنية بالحديد  
الذي يحتاج يساعد على امتصاص الحديد  
المتوفر في الخضراوات  
البيضاء من أهم مصادر الحديد  
لتعويض فقر الدم



### نشاط (أ):

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

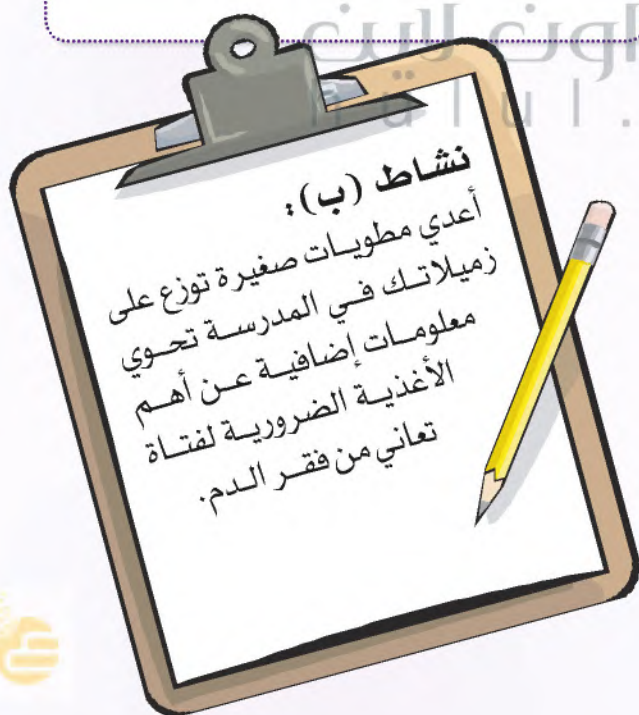
### نشاط (أ):

#### للنحافة

الخبز بأنواعه والأرز والبطاطس  
والبطاطا والكيك والبسكويت  
والفطائر والآيس كريم والعسل  
والمرابي والحلاوة الطحينية  
والبقوليات

#### للسمنة

الثوم والموز والبصل والفراولة  
ورقائق الذرة والكيوي والسلطة  
الخضراء والليمون



### 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.

عدم الاهتمام بتناول الغذاء الصحي  
عدم شرب الكمية الكافية من الماء



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؟



شكل (٤)

لتحديد نوع بشرتك يمكن اتباع الخطوات الآتية:

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



٢ بعد ساعة كاملة أحضري منديلاً ورقياً، وضعيه على وجهك، واضغطي على أربعة مواقع 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

بشرة دهنية

ب- إذا وجدت آثار للدهون في بعض المناطق،

فأنت من ذوي البشرة

بشرة مختلطة

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

فإن هذه البشرة

بشرة عادية

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

فتسمى هذه البشرة

بشرة جافة



## هل للغذاء والماء تأثير على البشرة؟



شكل (أ)

من خلال الشكل المعروض ما الأغذية  
المفيدة للبشرة؟

الفواكه الطازجة والحليب والعسل والعصائر  
الطبيعية والخبز الأسمر والماء

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.

تناول قدر كافي من السؤال

٧ الابتعاد عن مسببات الإمساك.





## 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 فترات طويلة وخاصة في وقت الظهيرة قد يؤدي إلى الضرر 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.

من فوائد أشعة الشمس  
تخفيضها لإنتاج فيتامين د  
وتقي الجسم من الإصابة  
بالسرطان وتحمي العظام  
وتقويها وتعزز مناعة  
الجسم وتقي من الإصابة  
بالاكتئاب

كيف يمكن الوقاية من أضرار الشمس؟

تجنب التعرض  
للشمس وخاصة وقت  
الذروة.

ارتدي الملابس الواقية

استخدام  
مستحضر واق عند  
التعرض للشمس.

شرب كميات  
كبيرة من الماء

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 تجفيف الوجه بمنشفة قطنية وبطريقة الضغط الخفيف

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



شكل (١١)

٤ الاكثار من تناول الخضراوات لأن الخضراوات تساعد على تماسك الأنسجة

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



شكل (١٢)

٦ عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروج الكريكات بعبارات جذابة.

٧ استخدام كريكات 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 الخارجية بالبشرة والاكثار من تناول الخضار والفواكه والاهتمام بالتغذية السليمة وأخذ قسط كاف من النوم واختيار المستحضرات التي تلائم نوع بشرتها



## 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 السنّة 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؟

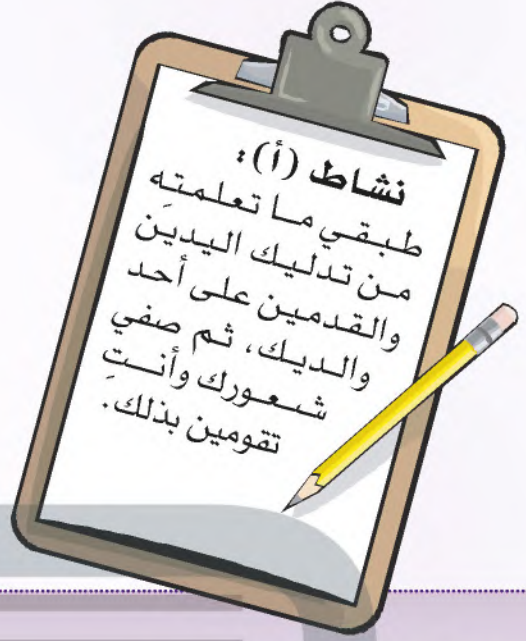
نقوم بتدليك الأصابع والرسغين وأعلى اليد وباطنها بطريقة لطيفة





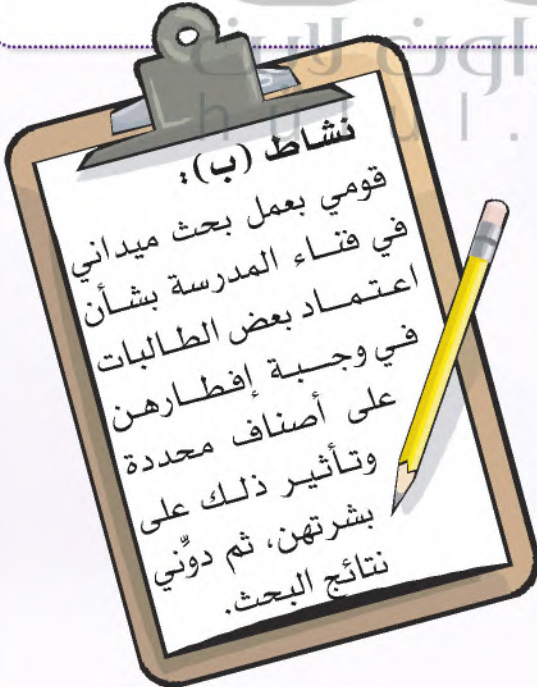
### نشاط (ب):

من يعتمدن على الشيبس  
والمشروبات الغازية والأغذية غير  
الصحية لهن بشرة شاحبة وملينة  
بالشوائب  
من يعتمدن على الغذاء الصحي  
والخضراوات والفواكه فهم أصحاب  
بشرة نضرة ونقية



### نشاط (أ):

أشعر بالسعادة لأنني بهذه الحركات  
التي أقوم بها في يد أمي وأبي  
وقدميهما أشعر أنني أقدم لهما البر  
والمحبة والمودة وأساعدهما للحصول  
على صحة جيدة



# التطبيقات



١: اكتب أمام كل تعريف المصطلح المناسب له:

(أ) انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي.	النحافة
(ب) حالة نقص كريات الدم الحمراء أو الهيموجلوبين.	فقر الدم
(ج) خروج الغشاء الرقيق المبطن للرحم مليئاً بالدم.	الحيض
(د) فترة النمو السريعة التي ترافقها تغيرات نفسية وجسدية.	المراهقة
(هـ) زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة تراكم الدهون في الجسم بسبب الإفراط في الطعام.	السمنة

٢: صلي العمود الأول بما يناسبه من العمود الثاني:

(٢)	(١)
من أهم التغيرات الجسمية للمراهق.	الاهتمام بالنظافة الشخصية
من أهم الأمور للعناية بالجسم في فترة الحيض.	شرب الماء والسوائل
من أهم التغيرات النفسية للمراهق.	الصوت
من العوامل المؤثرة في ترطيب البشرة.	ممارسة الرياضة البدنية
من العوامل التي تساعد على زيادة الشهية للطعام.	الخضيفة بانتظام



لتعويض ما يفقده الجسم  
من دم أثناء الحيض

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

لأنها تسبب السمنة

ب- التقليل من تناول الوجبات السريعة.

حتى لا تترك أثراً

ج- عدم العبث بحبوب الشباب إذا ظهرت على البشرة.

بسبب الإصابة بفقر الدم

د- شحوب الوجه والشعور بالضعف العام والفتور.

٤: ضع رمز (😊) أمام الغذاء المفيد للبشرة، ورمز (😞) أمام الغذاء غير المفيد لها:



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

### الرياضة صحية

(.....) ومفيدة للجسم في أي وقت

خطأ

أ- الابتعاد عن التمارين الرياضية أثناء الحيض.

ب- عدم الاتزان في بعض حركات المراهقة نتيجة

النمو السريع للعضلات في نهاية هذه الفترة.

صواب

(.....)

(.....) الصحة السيئة

خطأ

ج- السمنة من أوضح مؤشرات الصحة الجيدة.

(.....) البشرة العادية

خطأ

د- البشرة الدهنية ملاء معتدلة الرطوبة.

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

(ب)

(أ)

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

السمنة

النحافة

فقر الدم



٧: اقترحي بمساعدة والدتك أقنعة طبيعية تم تجريبها وأثبتت فاعليتها في  
تحسن البشرة، ثم دوّنيها:

### قناع اللوز المر والعسل

يطحن اللوز المر جيداً إلى حين الحصول على عجينة متماسكة يخلط مع القليل  
من العسل ويوضع على البشرة غير الحساسة لمدة 20 دقيقة ويغسل بالماء  
الفاتر

### قناع الخيار

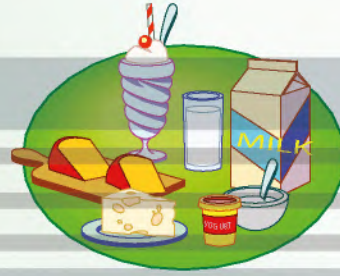
ويمكن عمل هذا الماسك بعصر الخيار ليلاً في العصرة ثم يوضع في  
طبق زجاجي في الثلاجة وفي الصباح يؤخذ العصير ليستخدم كماسك  
للوجه ومنطقة تحت العينين حيث يرطب الوجه







# 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 تُقيم 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

### المشروبات الغازية

العصير - الشراب



المشروبات الباردة

### الأعشاب

الشاي - القهوة - الكاكاو - الحليب



المشروبات الساخنة

## فوائد المشروبات



تحتوي على نسبة من السوائل التي تعمل على أحياء البشرة وترطيبها



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؟

الطازج لخلوه من المواد الحافظة

### 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	
مشروب يحتوي على نسبة قليلة من العصير	مشروب فاكهة لذيذ الطعم	تعريفه
يحتوي نكهة طبيعية أو صناعية - سكر - ماء.	فواكه أو خضراوات	مكوناته
لا يحتوي قيمة غذائية	يحتوي نسبة مرتفعة من الأملاح المعدنية والفيتامينات.	قيمه الغذائية

ب- بناءً على ما سبق، حدّدي أيهما أفضل.

العصير



## إرشادات لعمل العصير



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



**حث النبي ﷺ على التوازن بين الطعام والشراب والنفس، اذكرني الحديث**

**الداال على ذلك؟**

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطن بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه فإن كان لامحاله فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه



## عصير الليمون بالنعناع



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

### ما فائدة عصير الليمون؟

يساعد في حماية الجسم من  
أمراض البرد والانفلونزا  
يحسن المزاج ويمد الجسم بالطاقة



- ١ يُغسل الليمون ويُقشر وتُزال بذوره، ثم يُقطع ويوضع في الخلاط، أو يتم عصره بالضغط.
- ٢ تُضاف إليه أوراق النعناع بعد غسلها جيداً، ثم السكر والماء.
- ٣ يُخلط المزيج جيداً حتى تظهر الرغوة.
- ٤ يُصب في الكوب المعد ويُقدم.

### تذكيري

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



### ما علاقة الليمون والبرتقال بمقاومة أمراض البرد؟

ذلك لأنهم يحتويان على فيتامين سي الذي يعمل على تقوية المناعة







## عصير الفراولة



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



### الطريقة

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

يفضل تقديمه على الفور حتى لا يفقد بعض مكوناته

١. تُغسل الفراولة غسلًا جيدًا.
٢. تقطع نصف كمية الفراولة قطعًا صغيرة جدًا، ثم يُرش فوقها ملعقة سكر، وتترك 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 بدلًا من الماء لزيادة قيمته الغذائية وإعطائه لونا وطعما لذيذا.



- ابتكري عصيرا آخر يحتوي على الفراولة، موضحة الآتي:
- ١- المواد اللازمة لإعداد العصير: حبات الفراولة وحبّة ليمون وماء وعسل
  - ٢- خطوات العمل: تضرب جميع المواد في الخلاط الكهربائي ثم تقدم



## عصير الأناناس بجوز الهند (بيننا كولاذا)



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

ما القيمة الغذائية لهذا العصير؟

يقوي الجسم ويمنحه الطاقة ويحتوي على العديد من الفيتامينات الهامة للجسم كما يتم استخدامه في الحميات الغذائية المتبعة



### الطريقة

- 1 يُخلط حليب جوز الهند مع عصير الأناناس.
- 2 يُسكب الخليط في أكواب طويلة وتُنثر فوقه قطع الأناناس.
- 3 تُزين الأكواب بشرائح الأناناس ومكعبات الثلج.

لتخفيف الوزن

الجلول اون لاين  
hulul.online

### تذكيري

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؟

حليب جوز الهند وزيت جوز الهند وماء جوز الهند ويستخدم لب جوز الهند مجفف للحلويات





## 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.

يحتوي على مجموعة

كبيرة من الفيتامينات

والمعادن والأملاح التي

يحتاجها الجسم كما

يستفاد منها لترطيب

الجلد ومكافحة التجاعيد



### الطريقة

١ تُنظف الفواكه الطازجة جيّداً وتُقشر

التفاحة وتُزال بذورها، ثم تقطع.

٢ تُوضع جميع الفواكه في الخلاط.

٣ يُضاف عصير البرتقال والماء أو الحليب السائل والسكر

ويتمزج الخليط جيّداً.

٤ يُقدم العصير في أكواب وتُجمّل.



قَدِّمي مقترحاً للاستفادة من قطع الفاكهة المتبقية بعد المناسبات؟

يمكن استخدام بقايا الفواكه لعمل سلطة فواكه أو يمكن استخدامها لصنع العصير





## 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.

لأن القرفة تشكل إضافة صحية وبديلة للسكر بفضل طعمها الحلو كما أن القرفة تساعد على خفض مستوى

السكر بالدم والذي يساعد

على عدم اكتساب الوزن



### الطريقة

١ يُذاب دقيق الأرز

والسكر مع الحليب

البارد، ثم يُوضع على النار مع التحريك المستمر.

٢ يُضاف اللوز المطحون إلى الخليط السابق.

٣ يُحرك الخليط على النار مدة عشرة دقائق تقريباً حتى يثخن قليلاً.

٤ 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.

مشروب الموكا الساخن

المقادير: 5 أكواب ماء ساخن وملعقتين كاكاو و3 معالق سكر كبيرة و3 ملاعق دريم

و3 ملاعق نيسكافيه

الطريقة: أحضري الخلاط ثم ضعي به كل المكونات السابقة ويخلط جيداً ثم يسكب في كأس التقديم ويضاف على الوجه قليل من النيسكافيه لتزيين الوجه





## نشاط (ب):

عصير الموز بالنسكافية

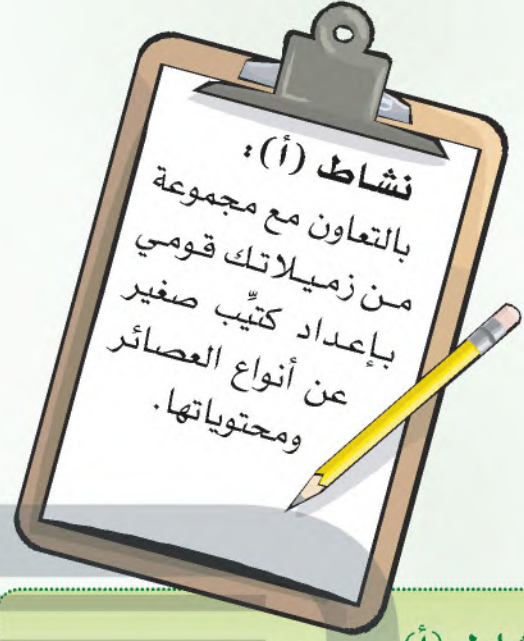
المقادير

حبتين موز و3ملاعق عسل وملعقتين  
نسكافية و3 أكواب حليب وكوب ماء

مثلج

الطريقة

ضعي في الخلاط الكهربائي الموز  
والحليب وامزجيهما معاً ثم ضيفي باقي  
المكونات واخطيهم معاً ثم ضيفي باقي  
المكونات واخطيهم جيداً ثم يصب في  
كأس التقديم ويزين الوجه بالكاكاو ويقدم  
فوراً

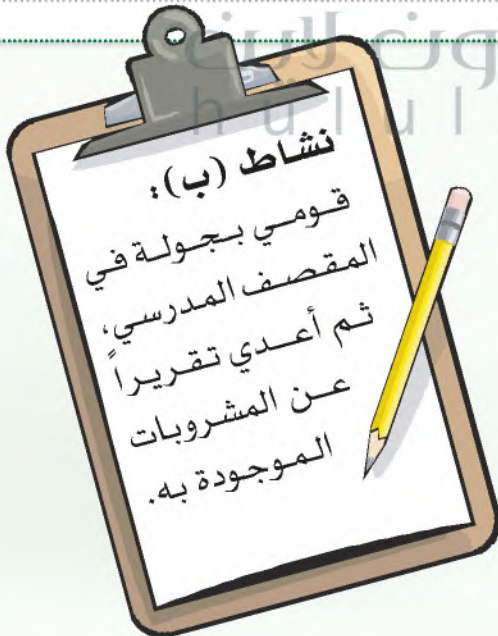


## نشاط (أ):

بالتعاون مع مجموعة  
من زميلاتك قومي  
بإعداد كتيب صغير  
عن أنواع العصائر  
ومحتوياتها.

## نشاط (أ):

أعدي كتيب صغير يحتوي على مجموعة  
من العصائر مثل  
عصير الرمان  
عصير الكيوي  
عصير البرتقال  
عصير الموز  
عصير المانجو



## نشاط (ب):

قومي بجولة في  
المقصف المدرسي،  
ثم أعدي تقريراً  
عن المشروبات  
الموجودة به.





## 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



بسبب فعاليته في علاج فقر الدم لاحتوائه على الحديد وفيتامين بي

٤- يمنع ضرر السُّم والسحر فعن سعد بن أبي وقاص (رضي الله عنه) قال: أن الرسول ﷺ قال: «من تصبَّح سبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سمٌ ولا سحرٌ» [صحيح البخاري، ٥٧٦٩].

٥- يقوي النظر ويغذي شبكية العين.

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

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

١- يُفيد في حالات الأنيميا.

٢- يهدئ ويلين الطباع؛ لأنه يغذي الخلايا العصبية.

٣- يقوي الرحم خاصة عند الولادة، وقد أمر الله مريم في كتابه الكريم بأن تأكل الرطب.

ما الآية الدالة على ذلك؟.....

قال الله تعالى: "وهزي إليك جذع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً فكلي واشربي وقري عينا فإما ترين من البشر أحداً فقولي إني نذرت للرحمن صوماً فلن أكلم اليوم إنسياً"

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







## 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؟

لأنها تعتبر من  
العناصر المخمرة التي  
تساعد على ارتفاع  
الكعكة عند الخبز



### الطريقة

- 1 يُخلط التمر في  
الخلاط الكهربائي مع الماء  
والصودا ويترك قليلاً.
- 2 يُخفق السمن والسكر جيداً، ثم يُضاف البيض بالتدرج مع استمرار  
الخفق.
- 3 يُضاف الحليب إلى خليط السمن والسكر والبيض ويُقلب جيداً.
- 4 يُضاف خليط التمر إلى الخليط السابق ويُخفق جيداً.
- 5 يُضاف مسحوق الخبز إلى الدقيق والهيل والقرفة، ثم يُضاف إلى  
الخليط السابق.
- 6 يُصبُّ في صينية مدهونة ويُخبز في فرن حار مدة  
نصف ساعة تقريباً.
- 7 تُترك الكعكة لتبرد وتُقلَّب، ثم  
تُقدَّم.

قد تُصَبُّ صلصة  
التوفي على الكعكة  
بعد عملها.



ما مرتبة المملكة العربية السعودية في إنتاج التمور؟

المرتبة الثالثة عالمياً



## 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؟  
لأنها تحتوي على  
السكر في مكوناتها  
بالإضافة إلى أنها  
سكرية لاحتوائها على  
معجون التمر



### الطريقة

1. يخلط الزيت مع السكر، ثم تضاف البيضة وعلبة القشدة.
2. يُمزج الحليب مع التمر، ثم يُضاف تدريجياً إلى الخليط وفي النهاية تُضاف الفانيليا.
3. يُضاف السميد مع مسحوق الخبز على الخليط ويصب في صينية مدهونة بقليل من السمن أو الزبدة.
4. تُخبز في فرن متوسط الحرارة.
5. تُقطع البسبوسة وتُقدم.



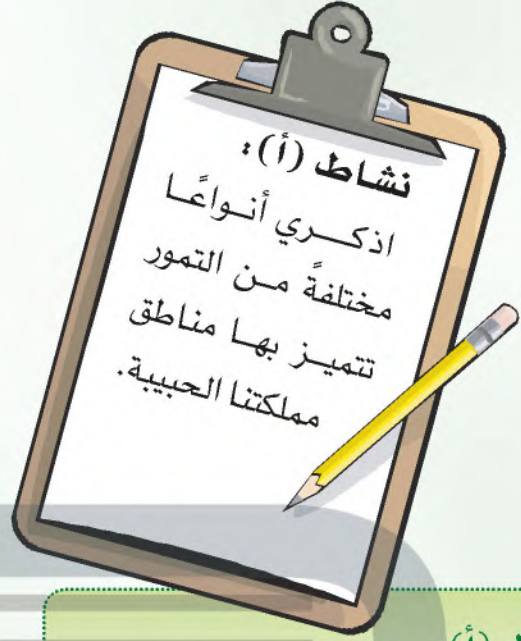
اكتبي عن أهمية التمور مستدلة بالآيات القرآنية والأحاديث الشريفة.

من القرآن الكريم قال الله تعالى : " والنخل باسقات لها طلع نضيد  
من الأحاديث الشريفة قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : إذا فطر أحدكم  
فليفطر على تمر فإنه بركة فإن لم يجد فالماء فإنه طهور



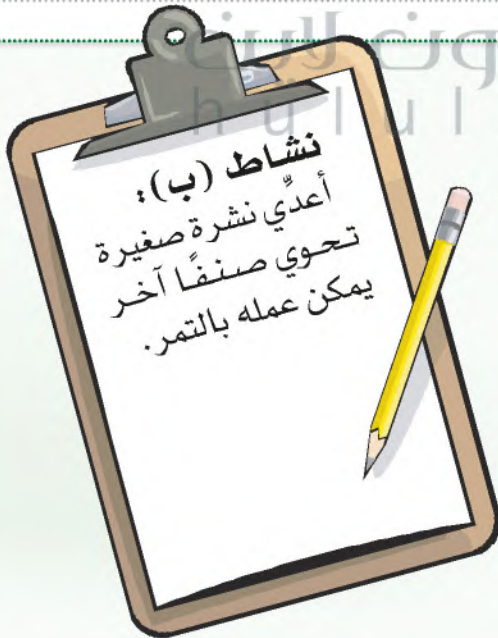
### نشاط (ب):

براونيز بالتمر  
معمول بالتمر  
باف باستري التمر  
بسكويت بالتمر والقشطة  
تارت بالتمر  
تشيز كيك بالتمر  
كيك البرتقال والتمر  
آيس كريم التمر  
بسكويت محشو بالتمر



### نشاط (أ):

عجوة المدينة  
سكري القصيم  
صفري بيشة  
خلاص الإحساء  
خلاص الخرج  
صقعي القصيم  
برني العيص



# التطبيقات



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

الموز و الفراولة من الفواكه الغنية  
بالفيتامينات و المعادن التي  
يحتاجها الجسم



الموز والفراولة من الفواكه الفقيرة غذائياً

لاحتوانه على الألياف



التمر يقوّي العضلات المعوية، ويساعد  
في التخلص من الإمساك.

لأن اعصير يحتوي على نسبة عالية من  
الأملاح المعدنية والفيتامينات



عند شراء المشروبات يجب الحرص  
على شراء العصير وليس الشراب.

**٢:** تمثّل الصورة التي أمامك أشجار النخيل المنتشرة في بلادنا، اكتب أكبر عدد  
ممكّن من الفوائد التي نجنيها من هذه الشجرة:

يفيد في حالات الأنيميا .  
 يهدئ ويلين الطّباع، لأنه يغذي الخلايا  
 العصبية .  
 يقوي الرحم خاصة عند الولادة .  
 يمنع ضرر السم و الصدر .  
 يقوي النظر و يغذي شبكية العين .







أ- طفل يعاني من الإمساك المتكرر.

نطعمه من التمر لأنها تقوي العضلات المعوية و تساعد في حالات الإمساك لاحتوائها على الألياف .

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

يمكن استخدامه في صنع كعكة التمر أو بسبوسة التمر .

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

موز: إعداد عصير الموز بالحليب

فراولة: إعداد عصير الفراولة

مانجو: إعداد عصير الفواكه المشكلة

تفاح: إعداد كعكة التفاح

برتقال: إعداد كعكة البرتقال

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



شكل (٢)

اسم المشروب:

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

الفائدة منه:

يهدئ الأعصاب و يزيل  
التوتر.



شكل (١)

اسم المشروب:

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

الفائدة منه:

يعالج المغص و يخفف  
من آلام البطن.



شكل (٤)

اسم المشروب:

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

الفائدة منه:

الماء هام جداً للإنسان  
لأنه أساس الحياة كما  
أنه يساعد على ترطيب  
البشرة والحفاظ عليها.



شكل (٣)

اسم المشروب:

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

الفائدة منه:

منبه للجهاز العصبي.



# الأمن والسلامة



الأمن والسلامة في  
المنزل

الجلول اون لاين  
hulul.online

## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تقترح طرقاً لاحتياطات السلامة في المنزل.
- ٢ تُقدم إرشادات تراعى عند شراء الأثاث.
- ٣ تُلخص 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 بصور توضح ذلك.



وأكد فريق الدفاع المدني أنه في حالة عدم مراعاة احتياطات الأمن والسلامة في استعمال الأجهزة المنزلية، 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:

كان أخواني الصغار يلعبان معاً في حديقة المنزل  
ثم رأى أخي الصغير السلم المنزلي في الحديقة ،  
فصعد أخي على السلم دون وعي منه ، و فجأة سمعت  
أمي صوت صراخ أخي الصغير فهزعت إليه ووجدته  
قد سقط من على السلم و جرحت قدمه، فقدمت له  
الإسعافات اللازمة ، وكان من اللازم أن تضع السلم  
في مكان بعيد عن لعب الأطفال الصغار و ألا تترك  
الأطفال الصغار دون مراقبة .



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.



لأن زيادة الأحمال الكهربائية تتسبب في نشوب الحرائق.

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.

حتى لا يتأثر الأثاث من سخونة و حتى نتجنب المخاطر التي تأتي من أجهزة التسخين .



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.

٥ إبعاد الأجهزة عن الأطفال ووضعها في مكان آمن. لتخفيف الأحمال على الدوائر الكهربائية تجنباً لحدوث ماس كهربائي.

٦ تجنب 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.



شكل (٨)

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

ج-8: حتى نتجنب الإصابة بالصدمة الكهربائية.



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

وضع حاجز مناسب على باب المطبخ لمنع الأطفال من الدخول إليه .

الأبواب المروحية تسبب ضرباً لشخص آخر غير مرئي خلف الباب .

عدم التمديد للأسلاك الكهربائية تحت السجاد و الفرش .

التأكد من قفل الأبواب المؤدية للدرج .



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



شكل (١٠)

عبث الأطفال بالألات الحادة.....



شكل (٩)

عبث الأطفال بالمفاتيح الكهربائية.....



شكل (١٢)

عبث الأطفال بأدوات الطهي.....



شكل (١١)

تعرض الأطفال لتسمم الأدوية.....



شكل (١٤)

وضع أدوات النظافة في قوارير الشرب.....



شكل (١٣)

ترك الأطفال في المطبخ دون رقابة.....



شكل (١٦)

ترك الأطفال تلهو على الدرج دون رقابة.....



شكل (١٥)

ترك الأثاث قريباً من النوافذ.....

علّقي على 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.

اكتبي ثلاثة منها في الفراغ الآتي:

أولاً: احتفاظك بطفاية الحريق في سيارتك دليل وعيك .

ثانياً: لا تغفل عن وسائل التدفئة حتى تسلم من مخاطرها .

ثالثاً: لسلامة أفراد أسرتك ضع أسطوانة الغاز في مكان آمن بعيداً عن أيدي الأطفال .

دوئي أفضل إرشاد أعجبك، ولماذا؟

الإرشاد: لا تغفل عن وسائل التدفئة حتى تسلم من مخاطرها .

السبب: لأنها تنبه على نوع من الأجهزة موجود في كل منزل و يكون من أكثر الأشياء المسببة للحرائق .

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):

كانت أمي تعد طعام الغداء لأخوتي  
و كانت مقلاة البطاطس على الموقد  
و غفلت أمي عنها قليلاً و إذ فجأة  
اندلع الحريق في المقلاة ، هرولت  
بسرعة و أغلقت مفتاح الموقد و  
أحضرت غطاء المقلاة و غطيت  
المقلاة في هدوء و حذر ، و تركتها  
حتى هدأت النار تماماً و بردت  
المقلاة .



### نشاط (أ):

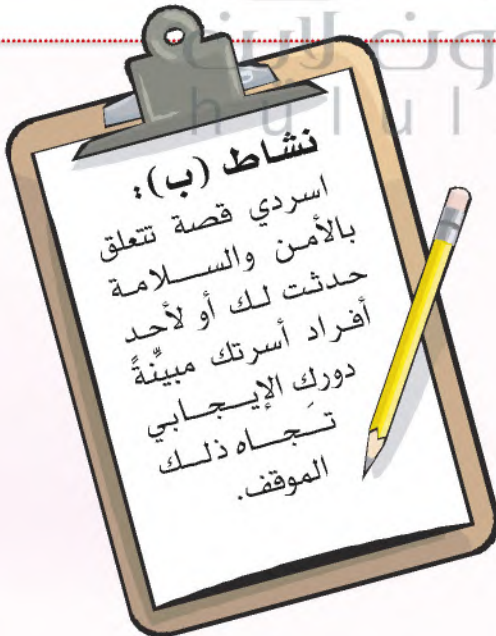
#### مسببات الحرائق :

الكهرباء  
أسطوانة الغاز  
التدخين  
الإهمال وعدم المراقبة

#### مقترحاتي لتلافي الأخطار :

التأكد من سلامة الأجهزة الكهربائية  
التأكد من سلامة الأسلاك الكهربائية  
وضع أسطوانات الغاز بعيداً عن  
الأطفال

التأكد من عدم تسرب الغاز  
الامتناع عن التدخين داخل المنزل  
المتابعة مستمرة للأطفال والرقابة  
عليهم .



## التطبيقات



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

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

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

خروج الأطفال من نوافذ السيارات يعرضهم  
للحوادث لا قدر الله أو الارتطام بشيء .

عدم جلوس الأطفال في المقاعد و ربطهم  
حزام الأمان قد يعرضهم لإصابات خطيرة  
في حالة التعرض لحادث لا قدر الله .



شكل (١٧)



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

الأسباب	الحلول المقترحة
الأرضيات المسببة للانزلاق قد تكون سبب لسقوط كبار السن .	استعمال الأرضيات المانعة للانزلاق حتى يستطيع كبار السن المشي عليها بسهولة .

نوئي 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.



٣ عند استحمام الأطفال في حوض الاستحمام يجب:

ترك الطفل يستمتع بحريته مع مراقبته عن بُعد.

اختبار حرارة الماء في الحوض قبل الاستحمام مع مراقبته.

وضع كمية قليلة من الماء، منعاً عن الغرق.

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

أ) جهاز التلفاز يحترق ففصلت التيار الكهربائي، ثم استخدمت طفاية الحريق. (✓)

ب) أردت فتح مقبس الضوء وتذكرت أن يدي مبللة بالماء فقممت بتجفيفها قبل ذلك. (✓)

ج) أضفت إلى قابس الشلاجة السلك الخاص بالخلاط الكهربائي. (X)  
تجنب تحميل أي مقبس كهربائي أكثر من طاقته

د) استخدمت مبيداً حشرياً في المطبخ والموقد مشتعل. (X)

المبيدات الحشرية تحتوي على مواد قابلة للاشتعال فيجب البعد تماماً عن النار في حال استخدامها

هـ) جففت شعري في دورة المياه بالقرب من صنوبر الماء المفتوح. (X)

الحرص على عدم وصول الماء إلى موتور الجهاز الكهربائي .



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

الانتباه لحزادث التدافع و  
السقوط إثر تجمع الأطفال و  
العب معاً  
الحذر من الخزانات لمياه الصرف وتصريف  
المجاري .

في الشارع

الانتباه لتعليمات و إشارات المرور وعبور  
الطريق في الوقت المناسب .

في المدرسة

التأكد من الأغذية التي  
يتناولها الأطفال في  
المدرسة حتى لا يتناولون  
شيئاً فاسد .

الانتباه للأطفال حتى لا يتعرضوا للغرق داخل  
المسبح دون رقابة ذويهم .

في الاستراحات





# حلول

الجلول اون لاين  
hulul.online



الوحدة  
السابعة

# العناية الملبسية



تنظيف الملابس



ضم الفتحات

## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تُقدم تقريراً شفويّاً 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 منا 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 مَبْذُورٌ﴾ [البقرة: ٤].

### لماذا نرتدي الملابس؟

قال تعالى: ﴿يَبْنِيْءَ آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤْوِيْكُمْ لِبَاسًا يُوْرِي سَوْءَاتِكُمْ وَرِيشًا وَلِبَاسُ الْقُوَى ذَٰلِكَ خَيْرٌ﴾ [الأعراف: ٣١].



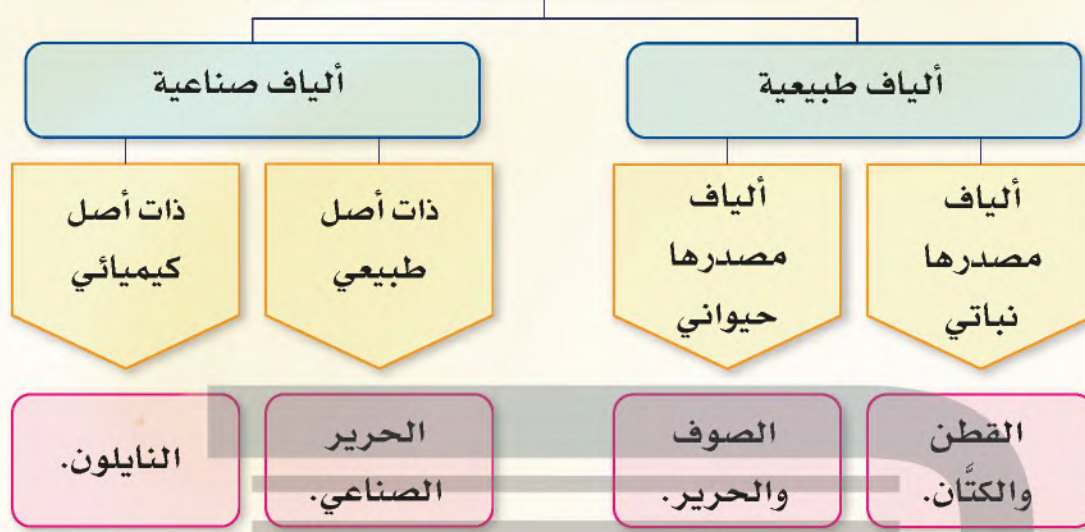
شكل (١)

### 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 - مطاطي - مقاوم للتجعد	النايلون



ما فائدة معرفتنا لمميزات الأنسجة؟  
حتى نتبع الأساليب الصحية في العناية بالأنسجة عند غسلها حتى لا تتلف و نستطيع الحفاظ عليها بشكل أفضل .



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؟

مسحوق الغسيل  
مواد مبيضة  
الزهره  
معطرات الملابس



شكل (٢)

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

لا، لأن كل نسيج له تعليمات خاصة عند تنظيفه.

## أنواع الغسيل



غسيل آلي



غسيل يدوي



٣ اجمعى صُورًا متنوعة لأنواع الغسالات المختلفة.



٢ في رأيك أيهما أفضل الغسيل اليدوي أم الآلي؟ الآلي

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

الماء هو الحياة لذلك يجب الحفاظ عليه

## طريقة تنظيف الأنسجة:

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

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

## 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:



#### ٢- المبيض:

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



تدوّب المبيضات عند استخدامها في عملية الغسيل بكمية من الماء تناسب نوع وسُمك النسيج.



هناك استعمالات أخرى للمبيّض في التنظيف المنزلي، ابحثي عنها في مصادر  
التعلّم المتنوعة؟  
لتنظيف و تعقيم دورات المياه والأرضيات وأسطح المطبخ

## إرشادات عند استعمال المبيّض في غسل الملابس



نسبة المبيّض المستخدم تقلُّ أو تزيد حسب درجة اتساخ الملابس.



تحدث بعض المواقف المؤسفة عند الاستخدام الخاطئ للمبيّض، اذكرى موقفاً  
من تلك المواقف؟  
وضعت المبيّض مباشرةً على قطعة ملابس ذات لون وردي تغير لونها و أصبح لونها أبيض .



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. **لمذا** حتى لا تتحول الملابس إلى اللون الأزرق بل تصبح زاهية اللون.

يُعدّ ماء الزهرة قبل استعماله مباشرة؛ حتى لا يترسب.

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

**علاي** .تُعطّق بعد تعطّق ريّهزنتلا عامي في سبلاملا ع بضوت نأ ع عاريه نظرا لاختلاف درجة امتصاص الأنسجة للزهرة ، فمثلاً نسيج الشاش و فوط الوجه تغمس في محلول مخفف مرة واحدة و إلا ازرق لوها

**علاي** لا تُترك الملابس فترة طويلة في ماء التزهير.

حتى لا تتسرب عليها الزهرة

### إرشادات عند تزهير الملابس يدويًا:

هناك بعض المنظفات 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)



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

لإزالة رائحة العرق و أثره على الملابس ، فلاشئ يوازي الخل يزيل البقع المعدنية مثل الحبر و صدأ الحديد .

### ٢- الخل:

يُستخدم الخل الأبيض لتنزوية 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)



**عددي بعض استخدامات الخل الأخرى؟**

يزيل البقع المعدنية مثل الحبر و صدأ الحديد  
يزيل رائحة العرق و أثره على الملابس

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





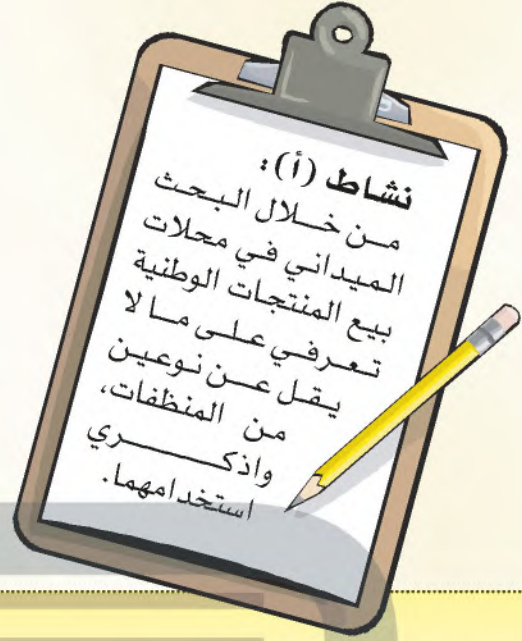
### نشاط (ب):

فصل الملابس الملونة عن الملابس البيضاء

فصل الملابس الداخلية عن الملابس العادية

نضع الملابس داخل الغسالة ونضع المسحوق  
في المكان المناسب

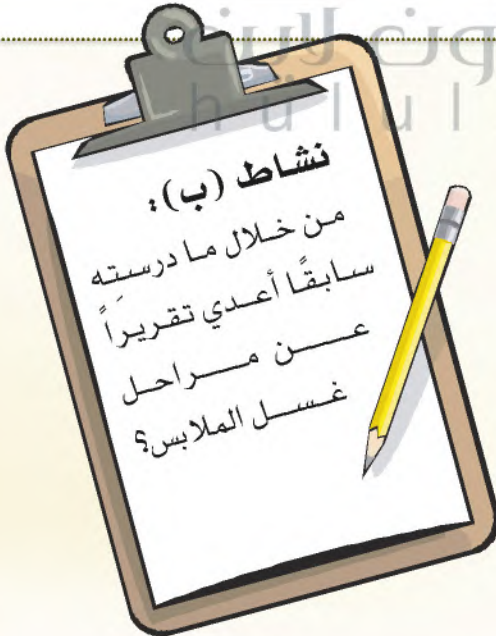
تشغل الغسالة على البرنامج المناسب لنوع  
الأنسجة



### نشاط (أ):

الصابون الجامد و يستخدم لغسل الأنسجة  
القطنية

مسحوق الصابون و يستخدم لإزالة البقع من  
كافة الأنسجة





## 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.

### تذكير



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 لشد 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.







شكل (١٢)

## تركيب الكبسون

- يُراعى تركيب الكبسون في المكان المحدد له سابقًا.
- يُثبت أولاً الجزء ذو البروز (الكرة) باستعمال خيط مفرد يتناسب لونه وسمكه مع لون وسمك النسيج المستعمل وحجم الكبسون.
- يُثبت الخيط بفرزتين فوق بعضهما في مكان الكبسونة المحدد نفسه.
- تُمرّر الإبرة خلال ثقب الكبسونة عدّة مرّات لعمل أربع أو خمس عُرز 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 عُرز التثبيت فوق سطح الرداء.
- يُثبت الجزء ذو التجويف (القاعدة) في الجهة المقابلة تمامًا للجزء ذي البروز بالطريقة نفسها.

## تذكير

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



لديك قطعة ملابسية (مثلاً تنورة) تحتوي في أسفلها فتحة ولا ترغبين بها، فكيف يتم غلقها بشكل جمالي؟  
تركب بها مجموعة من الزراير الملانمة للون التنورة بحيث تغلق الفتحة وتعطيها شكل 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 متنوعة 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





شكل (١٦)

يُثبت الخطّاف في المكان المحدّد 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.

## تركيب الكبشة



في حالة عدم توافر أيّ أداة من أدوات الغلق السابقة، ما الحل المؤقت لغلق فتحات الملابس؟  
نغلقها بواسطة الإبرة و الخيط مؤقتاً.

## الزر:

أداة تُستخدم لغلق وضم الفتحات، وإضفاء ناحية جمالية للرداء.



شكل (١٧)

## أنواع الأزرار:

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.



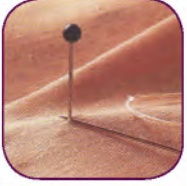
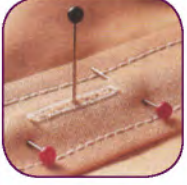
شكل (١٨)

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 المرء بحيث يكون الجزء الأيمن على الأيسر.

المرء يُعتبر جزءاً مهماً في القمع الملبسية، 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؟  
حتى يتم تثبيت الأزرار جيداً في موضعها.



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 جيداً.







شكل (٢١)

نضع الزرّ مكان الدبوس المحدّد مسبقاً بحيث تكون ثقوب الزرّ بشكل موازٍ للعرورة.

نغرز الإبرة في القماش من الجانب السفلي وصولاً إلى وجه القماش عبر أحد ثقوب الزرّ.

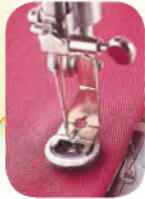
نغرز الإبرة داخل ثقب آخر، ونكرر العملية لعمل ثلاث أو أربع غرز عبر كل زوج من الثقوب.

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

تركيب الزرّ ذي الثقوب (المسطح)



**يجب اختيار خيط متوسط الطول لتركيب الأزرار، لماذا؟**  
حتى لا يتشابك الخيط ويتعقد أثناء عملية تركيب الأزرار و في نفس الوقت نحن نحتاج إلى خيط متوسط الطول لإتمام عملية التركيب.



شكل (٢٢)

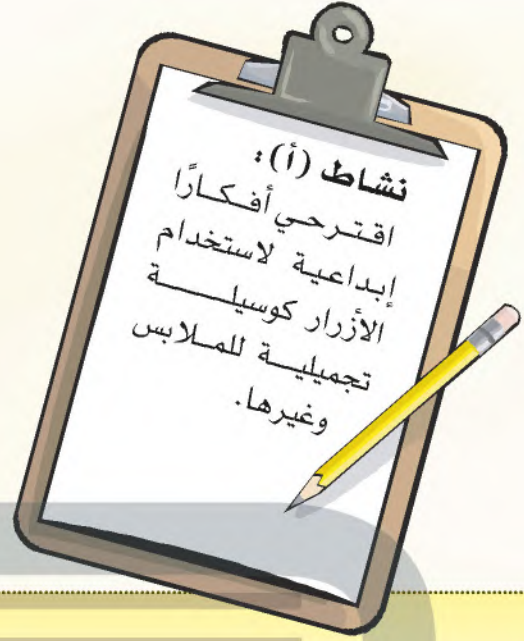
من الممكن تركيب الزر بالماكينة من خلال دوّاس الأزرار.



**ضعي رقم الأداة المناسبة للفتحات في الفراغ المخصص لذلك:**



### نشاط (ب):

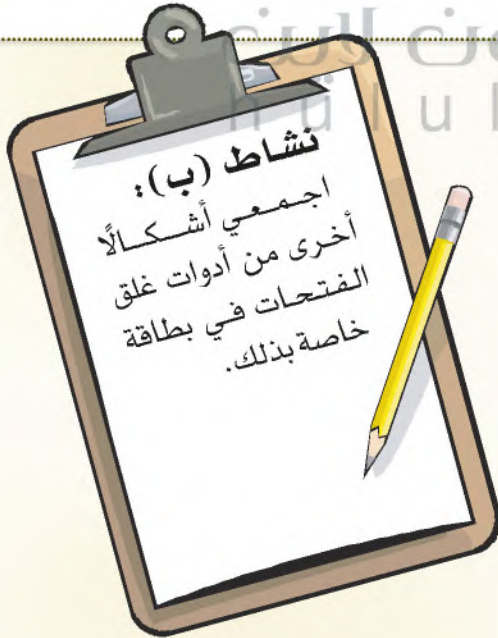


### نشاط (أ):

يمكن توزيع الأزرار على قطعة ملابسية بطريقة  
جميلة كالوردة مثلاً مما يعطيها لمسة جمالية .

تركيب الأزرار داخل وردات مصنعة من  
الأقمشة الحريرية و تركيبها على قطعة ملابسية

تركيب الأزرار على الوسائد لإعطائها لمسة  
جمالية .





# التطبيقات



استعمل القدماء الماء لتنظيف أجسامهم وملابسهم، 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، وعُرف تركيبه المكوّن من أحماض عضوية مختلفة وجليسرين مما جعل لهدين الاكتشافين أثراً عظيماً في انتشار صناعة الصابون في العالم وما زالت الأمم تتطور في صناعته وصناعة مواد التنظيف الأخرى، كالخل الأبيض، والمبيضات، ومواد التزهير.

ابحثي عن الكلمات الملونة في القطعة السابقة داخل الشبكة الآتية، ثم اجمعي الحروف المتبقية واكتبيها لتتوصلي إلى أحد استخدامات الخل 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 الخل الأبيض في تزيئة الملابس



## ٢: اكتبی الأسباب والنتائج الناقصة في الجدول الآتي:

السبب	النتيجة
استخدام مواد التنظيف في الغسيل	فإنه بالصابون والماء تسهل إزالة الأوساخ من الملابس
إذابة الزهرة في الماء قبل استعمالها مباشرة يؤدي إلى	عدم ترسيبها في الماء
يدخل الكلور في تركيب المبيض	لذلك يكون للمبيض خاصية تبييض الأنسجة.
إضافة الملح إلى ماء شطف الملابس الملونة يؤدي إلى	تثبيت الألوان على الملابس

## ٣: فيما يأتي مشكلات مرتبها عدد من الزميلات، فكري في كل منها، ثم بيني رأيك في أسباب حدوثها:

تفقد غيداء أحد أزرارها غالباً.

لأنها لا تستخدم خيط مزدوج عند تثبيت الأزرار .

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

لأنها تضيف المبيض إلى الغسيل مباشرة وتتركه طوال فترة الغسل .  
لا تستخدم الملح في الشطف الأخير

ملابس سعاد القطنية البيضاء تحول لونها إلى اللون الأصفر.

لأنها لا تستعمل الزهرة لتزهير الملابس البيضاء .



أغلقتُ مها قطعها الملبسية بكبشة من الخلف، ولكنها تعاني كثيراً من إمسакها لخصل من شعرها.

كان لابد من تركيب الكبسون بدلاً من الكبشة في هذا المكان حتى لا تتشابك مع خصل شعرها .

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

كان لابد من تركيب الأزرار في إغلاق المعطف لأنه يصعب فتحها بدون تدخل .

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

لا بد لها أن تستعمل الملح في الشطف الأخير حتى تثبت ألوانه .

٤: أعيدي ترتيب الخطوات المبعثرة الآتية:

أ- تحديد مكان الزر:

مطابقة  
جزء المرء  
الايمن على  
الايسر.

رفع الدبوس  
وتثبيت  
الخيط مكانه.

غرز دبوس  
عمودي في  
منتصف العروة.

١

٣

٢





٢



١



٤



٣

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

من أصل طبيعي وينظف تنظيفاً جافاً

الخلّ

يعوق إذابة الصبغات في الماء

الملابس

يُستخدم في الملابس الداخلية وملابس الأطفال

كلوريد الصوديوم

وسيلة للستر والزينة

نسيج القطن

تفاعل المواد الدهنية مع القلويات

مطاطي ومقاوم للتجعّد

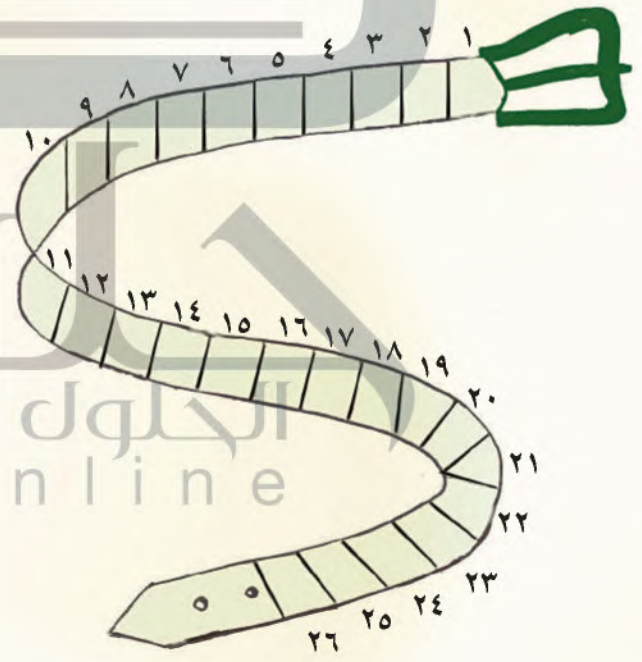
التصبّن

يُستخدم مقدار ملعقتين لكل لتر ماء



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) الخفاف ..... الجزء العلوي من الكبشة.  
 ب- (١١-٧) غرزان تستعملان فوق بعضهما لـ **يثبت** ..... الخيط في نفس المكان.  
 ج- (١٧-١٢) يُسمى الزر ذو الثقوب **المسطح** .....  
 د- (٢١-١٨) أداة تستعمل في الماكينة لتركيب الأزرار تسمى **دواس** ..... الأزرار.  
 هـ- (٢٦-٢٢) قاعدة الكبسون تحتوي على **تجويف** ..... بسيط يتناسب مع حجم البروز فيه.



الكلمة: .....  
 فتحات



