

حل كتاب الأسرية

للصف الثالث

المتوسط الفصل

الدراسي الأول

الوحدة الأولى

مهارات اجتماعية





اكتبي عبارة مناسبة لكل من :

يجب أن تراعي ظروف أسرتك المادية.

١- فتاة تطلب من أسرتها كماليات خاصة بها غير مراعية لظروف أسرتها المادية .

حسن الخلق من صفات المسلمة سواء داخل أو خارج نطاق الأسرة.

٢- فتاة تحرص على اللباقة ومراعاة مشاعر صديقاتها، ولكنها لا تفعل ذلك مع أسرتها .

أحسنت فهذا من واجبك.

٣- فتاة تستفيد من اجتماع الأسرة الدوري بعمل برامج ثقافية وترفيهية هادفة .

إن من أهم الأسس لقياس فاعلية الفتاة اهتمامها بمشاركة والدتها وأسرتها في بعض ظروفهم الخاصة، فما الذي يمكنك مساعدة والدتك فيه؟ دوني ما ستقدمينه لها في كل من الظروف التالية :-

تغييرها عن المنزل

الإعتناء بالأخوة الصغار.



ظرف اقتصادي طارئ تمر به الأسرة

التخلي عن الكماليات.



قدوم مولود جديد

والدتي الغالية أشعر بتعبك في حملك وانتدكر ما عانيته معي من قبل، وتقديراً مني لك أعددك بأن أساعدك في رعاية هذه الصغيرة، وأن أقوم ببعض الأعمال المنزلية وأهتم بإخوتي الصغار و..... أرعاهم و..... أعتني بهم



اقترحي أفكاراً تظهرين من خلالها فاعليتك في المنزل من خلال الربط بالصور المعروضة :

١- أزرع الخير في المنزل فأخوتي يحذون حدوي .

٢- أحرص على تأصيل مبادئ الخير في عائلتي.

٣- أنا كاشجرة ظل وثمر.



١- أعتني بالنباتات المنزلية.....

٢- المحافظة على حديقة منزلنا.....

٣- الإهتمام بتنظيف النباتات.....



نشاط (ب):

المقادير:

خبز.

جبين سانل.

بهارات البيتزا.

الطريقة:

نقسم الخبز إلى نصفين ونفتحها ونفصل الجزنين عن بعض وندهن الجبن ونرش البهارات وندخلها الفرن إلى أن يشد الجبن والخبز وتقدم مع العصير أو الشاي.



نشاط (أ):

- ✳ بر الوالدين.
- ✳ الإعتناء بالصغار في غياب الأم.
- ✳ المساهمة في الأعمال المنزلية.
- ✳ معرفة آداب التعامل في المنزل.
- ✳ احترام المعلمات والإستماع لנصائحهن.
- ✳ الإعتناء باكرام الضيوف.
- ✳ التحدث بلباقة واحترام مع من حولي.

آداب الزيارة



المفاهيم الرئيسية:
- الموعد.
- الاجتماع.

اتفقت منيرة ومنال على زيارة صديقتهما هند لتقديم التهنئة لها بالمنزل الجديد فاتصلتا بها للاتفاق على موعد مناسب. علمت مها وغيداء بالموعد المحدد فقررتا مفاجأة صديقاتهن بحضورهما لهذه المناسبة.

فذهبتا إلى السوق لشراء هدية مناسبة لهند مما جعلهما تصلان لمنزل صديقتهما في وقت متأخر أدى إلى إحراج هند التي لم تكن على استعداد لاستقبال الجميع فانعكس ذلك على طريقتهما في ضيافة الزائرات وترحيبها بهن .

- في رأيك ما الأخطاء التي وقعت فيها كل من غيداء ومها عند قيامهما بهذه الزيارة ؟

١- عدم إخبار صديقتهن صاحبة المنزل بعزمهن على الزيارة .

٢- اتخاذهم قرارا بزيارة صديقتهما دون تحديد موعد.

٣- التأخر في القدوم وعدم احترام موعد الزيارة .

٤- إحراج هند وإجبارها على استقبالهم.....



إذا كان حضور المناسبة بدعوة رسمية فيجب على صاحبة الدعوة مراعاة توزيع البطاقات قبلها بفترة بسيطة .

- تخيلي وقوع بعض السلوكيات الخاطئة التي صدرت من بعض صديقات هند أثناء زيارتهن لها، ثم دونيها.

١- دق جرس الباب طويلاً وعدم الانتظار حتى يؤذن بالدخول امثالاً لقوله تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ

آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْذِنُوا وَتُسَلِّمُوا عَلَى أَهْلِهَا ذَلِكَ خَيْرٌ لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴾ (سورة النور: ٢٧).

٢- الإصرار على الدخول.....

٣- التطفل على الزائرات وطرح الأسئلة المحرجة عليهن.

٤- التجول داخل المنزل دون احترام خصوصية أصحاب المنزل.

٥- المكوث حتى وقت متأخر دون مراعاة ظروف أصحاب المنزل.

٦- طلب بعض المشروبات في حين عدم استعداد هند لذلك.

وقد كانت منيرة أكثر الزائرات حرصاً على الذوق على الرغم من حرصها على الخروج المبكر بسبب ارتباطها الأسري، فقد تمهلت قليلاً عند الخروج بسبب حضور أخت هند ثم استأذنت بالانصراف.

- برأيك ماذا فعلت منيرة مع هند (صاحبة المنزل) عندما رغبت في الخروج؟

١- استأذنت من هند قبل الانصراف والخروج من المنزل .

٢- شكرت هند على استقبالها.....

٣- دعته لمبادلة الزيارة بمثلها في أقرب فرصة ممكنة .

٤- استأذنت من الموجودين للانصراف....

ومما أسعد الجميع تحلي هند بكثير من آداب الضيافة طوال وقت الزيارة والتي منها:

١- إعداد مكان للاستقبال وتهيئته لراحة الضيوف .

٢- تهيئة المنزل وترتيبه.....

٣- اختيار الملابس المناسبة للاستقبال والبعد عن المبالغة في التجميل .

٤- إكرام الضيوف بالقول والعمل وتقديم الطيب من المأكل والمشرب لهم .

٥- التعبير عن سعادتها بزيارتهم لها.....

إكرام الضيوف لا يعني المبالغة والإسراف في تقديم الطعام أو الشراب، وذلك حفاظاً

على النعم من الزوال.





قارني شفهيًا الفرق في المعنى بين كل جملتين في كل مستطيل:

- ١- أزور كل من أرغب في زيارته حسب مزاجي الشخصي.
- ٢- أزور من يحتاج زيارتي حسب ظروفه الأسرية.

الجملة الثانية أدق من الأولى؛ لما فيها من تعليل منطقي يؤكد على احترام الفرد لأهمية زيارة المريض وأن ما يمنعه عنها هو شيء ضروري ألمّ به.

- ١- أقدم هدية غالية الثمن لصديقتي المريضة.
- ٢- أقدم ما يمكنني تقديمه لصديقتي المريضة.

الجملة الثانية أدق من الأولى؛ لما فيها من تعليل منطقي يؤكد على أهمية زيارة المريض ولا يمنعي قيمة ما أقدمه عن أداء هذا الواجب.

الاجتماعات الدورية

قال ﷺ: « من أحب أن يبسط له في رزقه وينسى له في أثره فليصل رحمه » رواه البخاري.
صلة الرحم من الأعمال التي حثَّ عليها ديننا الحنيف وهي - بإذن الله- من أسباب زيادة الرزق وإطالة العمر. ومجتمعنا السعودي يحرص أشد الحرص على إقامة الاجتماعات الدورية بين الأسر والعوائل والتي تزيد من أواصر الود والمحبة بينهم وتقوي إحساسهم ومشاركتهم لبعضهم البعض بتخصيص يومٍ في الأسبوع أو الشهر أو الشهرين لهذه الاجتماعات بحيث تكون مسؤولية الضيافة والاستقبال في هذا اليوم متبادلة تقوم بها جميع الأسر في العائلة.

ولهذه الاجتماعات مزايا متعددة منها:

- ١- إتاحة الفرصة للاجتماع بالأقارب أو الصديقات في وقت واحد.
- ٢- التعرف على أخبار الأقارب.....
- ٣- إعطاء ربة الأسرة المسؤولة عن الاجتماع مجالاً واسعاً لاستقبال الضيوف والترحيب بهم.
- ٤- اشتراك الجميع في الحديث.....

إلا أن بعض الأسر أفقدوا تلك الاجتماعات ميزتها وهدفها فظهرت سلبيات متعددة لها، منها:

- ١- حاجة ربة المنزل إلى المساعدة في الضيافة والاستقبال.
- ٢- التحدث بأحادية لا تليق بالاجتماعات.....
- ٣- التظاهر بفخامة الأثاث والملابس من قبل أصحاب المنزل.....
- ٤- المبالغة فيها بكل الأشكال مما أدى إلى زيادة التكلفة المادية.

تفادياً لإرهاق الأسر بالتكلفة المادية، تقوم بعض العوائل بالمشاركة لإعداد الاجتماع وتهيئة المكان المناسب له.



مقارنة بين الزيارات القديمة والحديثة :

حديثاً :	قديمًا :
- مكلفة للزائر والمضيف.	- بسيطة وبدون تكلف.
- تتم بموعد مسبق متفق عليه.	- مفاجئة ومفرحة.
-... وجوب إحصار.	- متكررة خاصة في المناسبات...
- الهدايا والحلويات.	- تزيد من أواصر المحبة والصلة.

بعض الزيارات الخاصة

١- زيارة المريض:

تعتبر عيادة المريض من الزيارات التي يجب الحرص عليها؛ للتخفيف عنه فيأنس بزواره وينسى آلامه، ولكن يجب مراعاة الآداب العامة لهذه الزيارة.

آداب زيارة المريض



"ما من عبد مسلم يعود مريضاً لم يحضر أجله فيقول سبع مرات: أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك إلا عوفي!"

تذكيري

عند تقديم هدية للمريض أنها ليست بقيمتها المادية، ولكن بما تحمله من معاني طيبة ومشاركة وجدانية.



٢- زيارة التهئة:

تكون بين الأقباب والأصءقاء للاحتفاء بمناسبة سعيدة، مثل: النجاح ، المولوء البءبء، الزواج، الترقية .

آءاب زيارة التهئة

عءم الإطالة
في طرء
الموضوءات
الشءصبة.

تءءبم الهءبء
المناسبة أو إرسالها
مع بطاقة تهئة إذا
تءءر الءهاب.

اآءرام
الموءء
المءءء
للزبارة فلا
بنبغب التءءم
أو التأءر عن
هءا الموءء.

المبارة بها في
وقتها المناسب
فور ءءوئها.

نشاط (ب):



نشاط (أ):

أتمنى من الله شفانك العاجل وأن تكون
هذه نهاية الألم، وأعتذر عن عدم
زيارتي لك.



قواعد الحديث وفن الاستماع

المفاهيم الرئيسية:
- الاتصال.
- الإنصات.

(الحديث الشيق المهدب هو المفتاح لحسن الاستماع)

عبري عن العبارة السابقة من خلال سرد حادثة
للصورة التالية :-



أرشدنا ديننا الحنيف إلى آداب الحديث اربطي كل أدب بما يناسبه من توجيه ديني :-

5 قال تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَر قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ ﴾ (الحجرات: ١١)

١- الحذر الشديد من ذكر أحاديث مكذوبة عن الرسول ﷺ .

4 قالت امرأة : يا رسول الله أقول إن زوجي أعطاني ما لم يعطني؟ قال رسول الله ﷺ : «المتشبع بما لم يعط كلابس ثوبي زور» رواه البخاري..

٢- الحذر من التحدث بكل ما يسمع؛ لأنه مجال الوقوع في الكذب.

6 قال تعالى: ﴿ لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَن أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ ﴾ (النساء : ١١)

٣- مراعاة الصوت المعتدل أثناء الحديث.

1 قال رسول الله ﷺ : « من كذب علي متعمداً فليتبوأ مقعده من النار » رواه مسلم..

٤- الحذر من التباهي والتفاخر بما لا تملكه؛ للارتفاع في أعين الناس.

3 قال تعالى: ﴿ وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَأَغْضُضْ مِن صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ ﴾ (لقمان : ١٩) .

٥- الحذر من السخرية من طريقة كلام الآخرين.

2 قال رسول الله ﷺ : « كفى بالمرء كذباً أن يحدث بكل ما سمع » رواه مسلم.

٦- الحذر من كثرة الكلام والثرثرة.

اكتب رأيك في الحوارات التالية:

نعم لقد حضرت
بملايس قبيحة.

هل شاهدت
ريم؟



الحذر من السخرية من الآخرين.

thanks.

مرحباً بك.



الحذر من التباهي بلغة أخرى.

موضوع خاص

لقد شاهدتك
تحدثين مع المعلمة،
فيم كنتما تتحدثان؟



وما هو؟ أخبريني
عنه.

الحذر من تعمد معرفة أسرار الآخرين.

أعرف ذلك فقد
حدث أن جاء

لقد وقع لي
البارحة حدثاً غريباً.



الحذر من التحدث بكل ما يسمع.

عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: (أنصف أذنك من فيك فإنما جعلت لك أذنان وفم واحد
لتسمع أكثر مما تتكلم به).



أنشئي رسماً بيانياً على الدائرة لتبين في النسب التقريبية لمقدار الوقت الذي تقضينه في:



المدرسة

المنزل

- التحدث.

- الاستماع.

- الاطلاع (قراءة - مشاهدة).

أمامك مجموعة من آداب الاتصال، اكتب تأثيرها على المتحدث والمستمع في الفراغ المناسب :

سلوكيات في الاتصال	تأثيرها على المتحدث	تأثيرها على المستمع
١- التحدث بصوت عال.	التهاب الحنجرة	عدم الرغبة في الاستماع
٢- استخدام الألفاظ المحببة، مثل : (شكراً) ، (من فضلك).	الظهور بحسن الخلق	الإصغاء إليه
٣- حديث الشخص عن نفسه ونجاحاته ومآثره وحالته الصحية.	الغرور	النفور من المتحدث
٤- تبادل النظرات والغمز أثناء الجلسة مع الآخرين والاعتداد بالنفس.	يقلل من شأن المتحدث	النفور من الحديث
٥- الابتسامة؛ لأن تعابير الوجه تكون أعمق أثراً من اللسان.	توضيح الغرض من الحديث	فهم المتحدث أكثر
٦- ذكر كفارة المجلس في نهاية الجلسة ؛ هل تحفظينها ؟	سبحانك اللهم وبحمدك أشهد أن لا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك	تكفير الذنوب

للاستماع آداب يجب مراعاتها، الصور أمامك لمجموعة مستمعين:



لماذا يتصرف هؤلاء الأشخاص هكذا ؟

لأنهم لا يجيدون حسن الإنصات أو الكلام.



ما شعورك عندما يكون هؤلاء مستمعيك ؟

سوف أمتنع عن الحديث إليهم حتى يجيدوا آداب الاستماع.



قال الله تعالى : ﴿ وَجَعَلْ لَكُمْ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ سورة (النحل، ٧٨)

يقدم لفظ (السمع) دائماً على (البصر) في القرآن الكريم، لماذا ؟

إن هذا من إعجاز القرآن الكريم، لقد فضل الله - سبحانه وتعالى- السمع على البصر؛ لأنه أول ما يؤدي وظيفته في الدنيا؛ لأنه أداة الاستدعاء في الآخرة؛ فالأذن لا تنام أبداً.

اختبري مهاراتك في الاتصال

تعتبر مهارة الإنصات والتحدث من المهارات التي نحتاجها عند الاتصال مع الآخرين، ولكي تقيمي نفسك في هذه المهارة أجيبى على الاستبانة التالية بوضع (١) إذا كانت إجابتك (لا) ورقم (٢) إذا كانت إجابتك (أحياناً) و (٣) إذا كانت إجابتك (غالباً)، أما إذا كانت إجابتك (دائماً) فضعي (٤):

السؤال	١	٢	٣	٤
١- أظهر حديثي من الكلام القبيح والألفاظ البذيئة.				
٢- لا أحتكر الحديث وأتيح الفرصة للآخرين لإبداء رأيهم.				
٣- أتنازل عن الكلام لمن هم أكبر مني سناً، وأستخدم معهم الألفاظ المحببة، مثل: (خالدة - عمي -).				
٤- يتسم حديثي بالأدب مستخدمة الألفاظ المهذبة، وأخاطب الناس بأحب أسمائهم بدلاً من قول: (أنت - هي).				
٥- أحاول التعرف على البيانات المهمة للمتحدثة معي، مثل: الاسم، الجنسية والوظيفة؛ حتى أكون أكثر انتباهاً عند الحديث معها.				
٦- لا أتعمد تصحيح بعض الأخطاء العفوية للمتحدثة إذا كانت الأخطاء لا تؤذي أحداً.				
٧- أقبل بوجهي وأتجه بكامل جسدي إلى من تحاورني وتحدث معي.				
٨- أثناء المتابعة مع المتحدثة أسألها (كيف - متى - أين) للاستطراد في الكلام وإشعارها بأهمية حديثها.				
٩- لا أنشغل بشيء آخر أثناء الإنصات للمتحدثة معي.				
١٠- أحترم وجهات النظر التي تخالف رأيي وأحاول تفهمها جيداً.				
١١- لا أورد على المتحدثة حتى تنتهي من كلامها.				
١٢- لا أكثر من الجدل أثناء الحديث؛ لأن في ذلك خسارة للطرفين مقتدية بحديث الرسول ﷺ: «من ترك المرء وهو محق بُني له بيتاً في وسط الجنة» رواه الترمذي.				

(الآن) : كم عدد النقاط التي جمعتها لنفسك؟

- إذا كان مجموع نقاطك من (١٢ - ٢٤)

مهارة الاتصال لديك منخفضة فانتبهى لنفسك ولاحظي تصرفاتك؛ حتى تنجحي في حواراتك مع الآخرين.

- إذا كان مجموع نقاطك من (٢٥ - ٣٨)

أنت تسعين لتكوني شخصية متصلة جيدة بالآخرين ولكن بعض العادات تعوقك. تذكري أن مهارة الاتصال مفتاحك لقلوب الآخرين.

- إذا كان مجموع نقاطك من (٣٩ - ٤٨)

أنت متصلة بفاعلية مع الآخرين وستستفيدين منهم ويستفيدون منك. استمري بتطوير نفسك وفقك الله لكل خير.

نشاط (ب):

عن أبي هريرة رضي الله عنه أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "إن الرجل ليتكلم بالكلمة، لا يلقي لها بالاً، يهوي بها في النار، أبعد ما بين المشرق والمغرب".



نشاط (أ):

- حفظ اللسان من ساقط الكلام.
- الحديث بصوت منخفض.
- الصدق في الحديث.
- مخاطبة الناس على قدر عقولهم.
- حسن الإصغاء.
- إعطاء الفرصة للآخرين للتحدث.
- التقليل من المزاح.
- عدم التكبر والتعالي.
- الاستئذان قبل الكلام.



التطبيقات



اذكري المتناقضات في العبارات التالية :



١- تحدثت مع زميلاتي متبعة آداب الحديث ، فأكثرتُ من الحديث عن نفسي.

التحدث عن النفس بكثرة.

٢- أنصتُ إلى حديث معلمتي ، وقاطعتها عند الكلام.

مقاطعة حديث المعلمة.

٣- تحدثتُ مع المشرفة باحترام ، ورفعت صوتي أمامها.

رفع الصوت أمام الكبار.

٤- احترمتُ موعد زيارة صديقتي المريضة في المستشفى، فزرتُها متأخرة.

عدم الإلتزام بأداب المواعيد.

٥- انتظرتُ قدوم المضيضة بأدب ، وتسليتُ بمكالمة صديقتي حتى قدومها.

الإنشغال عن انتظار الآخرين.

٦- أعددتُ كل ما يلزم لاجتماع الأقارب في وقت مبكر، ووزعتُ البطاقات قبل يوم واحد.

توزيع بطاقات الدعوة بوقت لا يتسع للاستعداد.

٧- أشارتُ أفراد أسرتي اهتماماتهم، فأجلس في غرفتي كثيراً.

عدم الإنضمام إلى الأسرة وقت اهتماماتهم.



اشطبي كل حرفين متكررين لتتعرفي على مناسبة الأدعية
المذكورة، ثم اكتبي كل مناسبة أمام الدعاء الخاص بها.



لله ما أخذ ولله ما أعطى وكل شيء عنده بمقدار. **التعزية** أم لطفاته ح جمع هزله قم طث ي ق ثة ه.
بارك الله لكما وبارك عليكما وجمع بينكما بخير. **العرس** ادم ت ل ن ع م ترهس ف ف ه د.
لا بأس طهور إن شاء الله. **المرض** ا ز ل ك ي ذ ه ه م ن ذ ر ك ض ن ز ي.

أختار التصرف المناسب في المواقف التالية :



أ- كنتُ في زيارة لإحدى قريباتي وأردت الخروج فدخلت إحدى الصديقات :

١- أتسلل بسرعة مختفية عن نظرها؛ لأنني لا أستطيع الانتظار.	٢- أجلس قليلاً، ثم أعتذر وأخرج.	٣- أخرج بسرعة بعد أن ألقى عليها التحية.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ب- اتصلت بك هاتفياً إحدى قريباتك لديها مشكلة ترغب منك مشاركتها في إيجاد الحل المناسب:

١- أطلب منها اختصار الكلام وإيجاز المشكلة؛ لأنها لا تهمني.	٢- أستمع بتملل؛ حتى تشعر بذلك فتقبل الخط سريعاً.	٣- أستبدل الحديث بمواضيع أخرى لا تمت للمشكلة بصلة.	٤- أنصت باهتمام وأتابع كلامها حتى تنتهي وأشاركها في إيجاد الحل المناسب.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

ج- حضرت لزيارتكم امرأة كبيرة في السن، وكانت والدتك غير موجودة :

١- أتذمر وأتركها من دون استقبال.	٢- أسند استقبالها للخادمة أو أحد إخوتي الصغار.	٣- أعتذر عن استقبالها لعدم وجود والدتي.	٤- أستقبلها ثم أستأذن منها لمتابعة التلفاز.	٥- أكرمها وأقدم لها واجب الضيافة.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

مبزي الأسباب والنتائج بإحاطة الأسباب باللون الأزرق والنتائج باللون الأحمر ، في كل جملة من الجملة التالية:



- ١ قرأت هند واستمعت جيداً فأصبحت متحدثة بارعة.
- ٢ الزميلات يتجنبن مجالسة مَنْ تكثر الجدل.
- ٣ استعانت ربة المنزل بالأطعمة الجاهزة من المطاعم نظراً لكثرة الضيوف.
- ٤ نظم أفراد عائلة اجتماعاً دورياً بينهم فأصبح لديهم الوقت لممارسة هواياتهم.
- ٥ توزعت المهام والمسؤوليات بين أفراد الأسرة فأصبحت أسرهم منظمة
- ٦ هدى فتاة محبوبه؛ لأنها متعاونة مع جميع أفراد أسرتها.

٦ : قمت بزيارة قريبتك المريضة في المستشفى فوجدت أربعة أخطاء لم تعجبك، ما هذه الأخطاء ؟

- ١- وجود عدد كبير من الزوار لديها.
- ٢- ارتفاع الأصوات والثرثرة من قبل الزوار.
- ٣- اصطحاب البعض للأطفال.
- ٤- رمي ملبات العصائر الفارغة على الأرض.

٧ : أكمل الفراغات التالية:



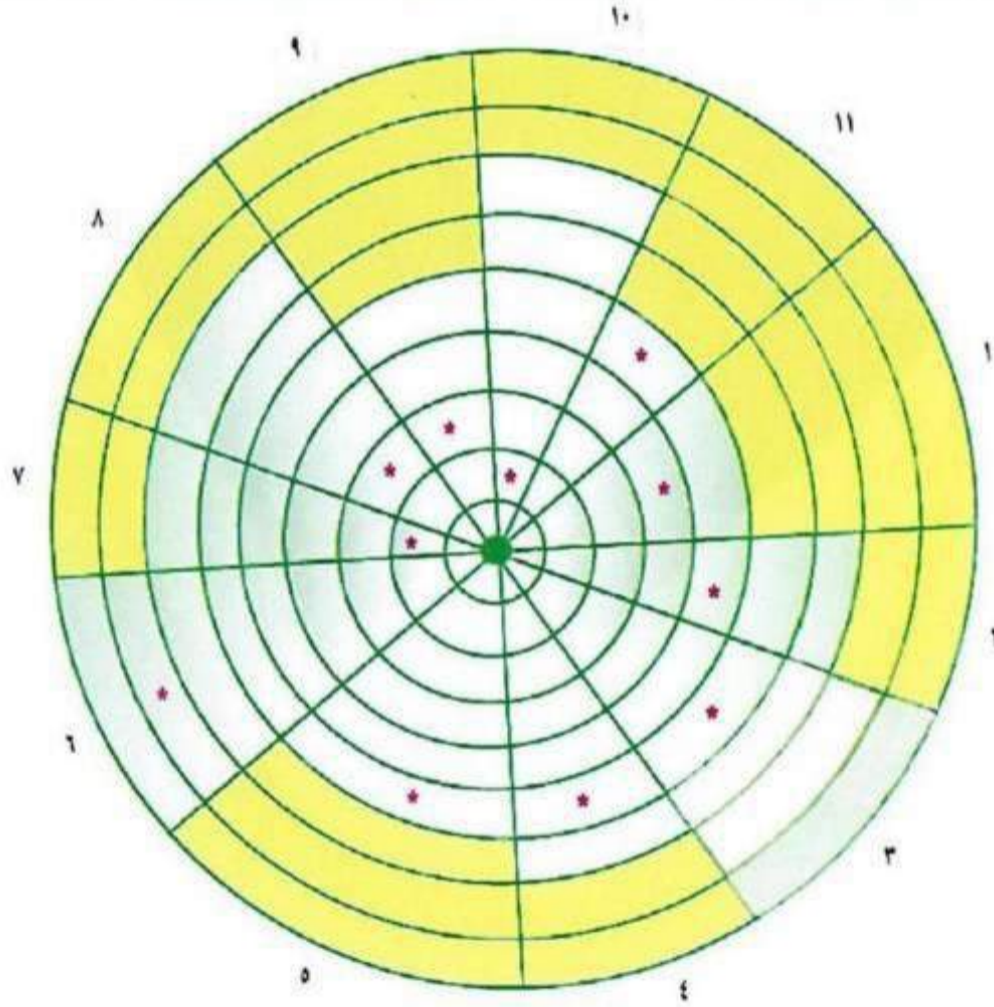
قال ﷺ : «من عاد مريضاً أو زار أخاً له في الله ناداه مناد أن طبت وطاب ممشاك وتبوات من الجنة منزلاً» رواه الترمذي.

ما معنى كل من (عيادة) : ذهب إليه للتخفيف عنه. (زيارة) : زيارته لوقت قصير. ٩

ما الفرق بينهما ؟ الأولى أفضل في المعنى من الثانية.

أكمل الفراغات وفقاً للأرقام على أن تبدئي بالرقم (١) من داخل الدائرة لخارجها :

- ١- بعد انتهاء الزيارة تقدم عبارات **الشكر** للمضيضة لحسن استقبالها.
- ٢- عند الحديث ابتعدي عن **الكلمات** البذيئة.
- ٣- طلباتك يجب أن تكون في حدود **أوجه الإنفاق** المتاحة لك.
- ٤- يجب الاعتذار عن **المواعيد** إن لم تسمح الظروف.
- ٥- **الهدية** تورث المحبة ولكن احرصي أن تكون مناسبة وغير مكلفة مادياً.
- ٦- يجب على الضيف **الاستئذان** قبل الانصراف.
- ٧- **الاحترام** من المهارات التي تحتاجها عند الاتصال.
- ٨- ينبغي ارتداء **الملابس** المناسبة لاستقبال الضيوف.
- ٩- الابتعاد عن كثرة **التعصب** عند الحديث؛ كي لا يخسر الطرفين.
- ١٠- من فاعليتي في المنزل أحرص على **الترتيب** الدائم لغرفتي.
- ١١- تجنب إطالة رن **الجرس** والتريث قليلاً.



اجمعي أحرف الكلمات المحتوية على نجمة واقرئي الكلمات الناتجة، ثم دوني نصّ الحديث الوارد في ذلك:

الحديث: (سبحانك اللهم وبحمدك أستغفرك وأتوب إليك.)

الوحدة الثانية

شؤون منزلية



أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- ١] تُوزع الدخل على أبواب الإنفاق حسب الأولوية .
- ٢] تستنتج خطوات إعداد الميزانية.
- ٣] تقترح بعض المصادر التي يمكن بها رفع دخل الأسرة.
- ٤] تعي أهمية الادخار.
- ٥] تُقدم بعض الإرشادات التي يستفاد منها في عملية الشراء.
- ٦] تُلخص أسباب قراءة المعلومات الغذائية على الأطعمة.
- ٧] تُدرك الفرق بين الدعاية والإعلان.
- ٨] تُصدر حكماً حول الإعلانات الغذائية المعروضة عليها.

خطوات إعداد الميزانية

- ١- يُقدر الدخل المالي خلال فترة إعداد الميزانية.
- ٢- تُدون متطلبات الأسرة محققة الاحتياجات الأهم، ثم المهم، فالرغبات.
- ٣- تقدر أسعار المتطلبات المدونة مع مراعاة المرونة؛ حتى يتم تعديلها عند الحاجة.
- ٤- يوازن بين الدخل والمصروف والادخار، حيث يترك جزء مدخر للظروف الطارئة.
- ٥- يُراجع التخطيط؛ للتأكد من إمكانية نجاحه.

تذكير

أن نجاح الميزانية يعتمد على واقعيتها وتمشيها مع أهداف الأسرة ودخلها.



أفضل ميزانية ما كانت معدة على ضوء الآية القرآنية الكريمة في قوله تعالى :
 ﴿ وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ﴾ سورة (الإسراء: ٢٩).

وهناك عدة عوامل قد تؤثر في تقسيم أبواب الميزانية، وهي:

- ١- عدد أفراد الأسرة.
- ٢- مقدار الدخل.
- ٣- أعمار أفراد الأسرة.
- ٤- ميول الأفراد ورغباتهم.
- ٥- الحالة الصحية لأفراد الأسرة.
- ٦- مكان سكن الأسرة والتسهيلات المتوفرة له.

يُفضل اشتراك أفراد الأسرة في وضع الميزانية حتى يزداد لديهم الشعور بالمسؤولية.



أبواب الصرف



وتقسم أولويات أبواب الصرف حسب:-

<p>١- الضروريات:</p> <p>ملا يمكن الاستغناء عنها في الحياة، مثل: المسكن، والمأكل، الملابس و العلاج و التعليم</p>	<p>٢- الحاجيات:</p> <p>التي يمكن في الحياة الاستغناء عنها بمشقة زائدة، وكل زيادة عن الضروريات تعد من الحاجيات مثل: الأثاث المنزلي، و التنزه</p> <p>الوقود و الأجهزة</p>	<p>٣- الكماليات:</p> <p>ما يجعل حياة الناس أكثر يسراً وسهولة و متعة دون إسراف أو ترف، مثل: الأجهزة الكهربائية المكملة و تجميل المنزل الهدايا و الترفيه</p>
--	--	---



أعدي ميزانية لأسرتك حسب الدخل الشهري مراعية توزيعها على جميع أبواب الإنفاق، ثم استشيري معلمتك في خطوات إعدادك للميزانية.
 هذا النموذج لأسرة دخلها الشهري يعادل 4000 ريال شهري.

أبواب الإنفاق	أوجه الصرف	القيمة بالريال
الغذاء ٢٥%	لحم - أرز - خضر - فواكه - لبن - خبز.	١٠٠٠
الاحتياجات المنزلية ٢٥%	أجهزة منزلية - فواتير - كهرباء - ماء - هاتف - مواد نظافة - إيجار.	١٠٠٠
النفقات الشخصية ٢٠%	ملابس - مفروشات - تعليم - علاج وأدوية - مصروف الجيب - كتب وجراند.	٨٠٠
المتفرقات ٢٠%	مصاريف نقل - ترفيه - هدايا.	٨٠٠
الادخار ١٠%	بالحساب البنكي.	٤٠٠

هلاً فكرت بسؤال والدتك عن أسباب الظروف المادية التي تمر بها أسرتك،
والعوامل التي أثرت في عدم نجاح تنفيذ ميزانية الأسرة ؟

١- حدوث ظروف طارئة للأسرة. تتطلب الإنفاق الزائد.....

٢- تذبذب الأسعار، وعدم ثباتها.

٣- صعوبة تحديد الدخل المتوقع للأسرة، كأن يكون الدخل غير ثابت.

٤- التوجه للمعروضات ذات الدعاية المبهرة. لشراؤها دون حساب... .

٥- بعض الظروف الطارئة، مثل: تكاليف الحفلات والمناسبات.

٦- استهلاك الأجهزة الكهربائية دون وعي مما أدى إلى تخريبها والحاجة إلى شراء بديل.

طرق زيادة الدخل

بنيتي أنت فتاة فاعلة. علمت أن أسرتك تمر بظروف مادية صعبة، كيف يمكنك
التغلب عليها، وزيادة دخل الأسرة بالتعاون مع أفرادها؟

١- التخلي عن كمالياتها. من أجل مساعدة الأسرة في تدبير الأموال لسد حاجاتها.

٢- العمل الإضافي لأحد أفراد الأسرة أو العمل في الإجازة الصيفية.

٣- أخذ جزء من المصروف. وليس كله. حتى لا أوهق أسرتي.....

٤- الاستفادة بقدر الإمكان من المهارات والقدرات لأفراد الأسرة، مثل: الخياطة، الرسم.....

تذكيري

إذا كان مصروف الأسرة أكثر من دخلها فإنه يلزمها أن تختار بين الإقلال من
متطلباتها أو حذف بعضها أو البحث عن طريقة لزيادة الدخل.



- من خلال مشاهدتك في الحياة اليومية، هناك بعض العادات التي تؤثر في الميزانية، ونود إلقاء الضوء عليها وإيجاد بدائل مقترحة لها:

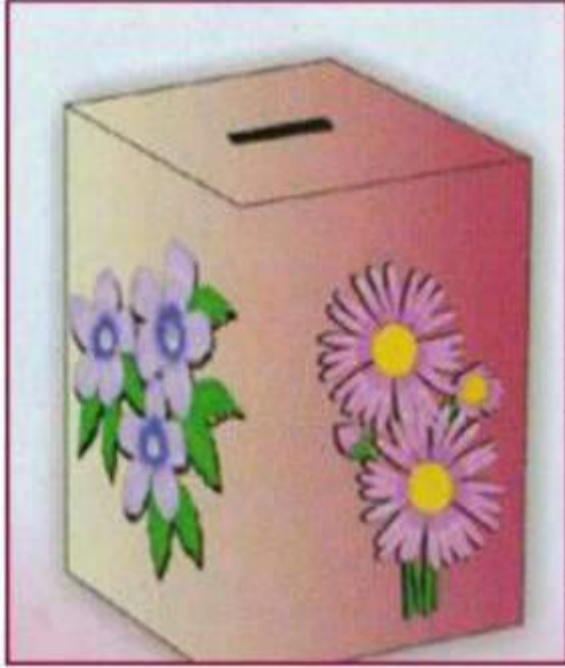
العادات الخاطئة	سبب ظهورها	البديل أو الحل
<p>١-المبالغة في الضيافة، خاصة في المناسبات البسيطة، مثل: تقديم أكثر من صنف من الحلوى مع القهوة.</p>	<p>- تقليد العوائل الأخرى. - حب المديح والثناء. - الاعتقاد بأنها من مظاهر الكرم.</p> <p>اعتقاداً أن أقل من ذلك قليلاً من شأن الضيوف.</p>	<p>- الاكتفاء بالتمر وصنف من الحلوى مع القهوة. - التركيز على البشاشة وطلاقة الوجه بدلاً من المبالغة في الضيافة.</p> <p>إذا قدم المضيف صنفاً من العصائر الطازجة مرة أخرى بعد القهوة بقليل يعد ذلك أفضل وأوفر.</p>
<p>٢- الذهاب إلى المشاغل للترين عند الرغبة في حضور مناسبة.</p>	<p>- حب التجميل الزائد. - حب البروز والتميز. التفاخر بين الناس.</p>	<p>- الثقة بالنفس والاعتماد عليها في التجميل. - تطوير الذات بالاطلاع والمحاولة والتدريب. الاعتماد على النفس في التزين المنزلي البسيط والراقي.</p>
<p>- اتباع الموضة. - الهوس بالتقليعات.</p>	<p>- حب التقليد. - الاعتقاد أنها تعني التمدن. - للتفاخر.</p>	<p>- الرضا بالأمر الواقع. - مراعاة تعاليم ديننا. - الإلتزام بتقاليد بينتنا.</p>



ماذا يعني لك التسوق؟

شراء السلع والمنتجات الضرورية والأساسية.

نشاط (ب):



نشاط (أ):

تخيلي أنك مديرة جمعية خيرية وجمعت تبرعات وصلت إلى ١٠٠٠ ريال ولديك أربع أسر تعولها الجمعية كيف يمكنك تقسيم المبلغ بينهم مراعية احتياجاتهم الأسرية؟

نشاط (أ):

نقوم بتقسيم المبلغ على الأربع أسر
إما بنسب متساوية،

أو اتباع مبدأ حصة الفرد في الأسرة.

١ ما تأخذه كل أسرة = $1000 \div 4$
= 250 ريالاً.

٢ لو كان عدد أفراد الأسر الأربعة

١٠ أفراد مجتمعين يصبح نصيب

الفرد الواحد في كل أسرة:

$1000 \div 10 = 100$ ريال.

ليصبح نصيب الفرد في الأسرة

الواحدة 100 ريال.

نشاط (ب):

ابتكري حصالاً من عمل يدك واجمعي فيها باقي مصروفك الشخصي، ثم فاجئي والدتك بما ادخرته من نقود.

استهلاك الغذاء

المفاهيم الرئيسية:

- المستهلك.
- السلعة.

قارني بين الصورتين، ثم اكتب تعليقاً مناسباً لهما.



الصورة الأولى تدل على التبذير في الشراء وهذا يؤدي إلى سوء استهلاك موارد الأسرة.
الصورة الثانية تدل على شراء السلع الضرورية وهذا أفضل من أجل ترشيد نفقات الأسرة.

الوعي الاستهلاكي:

مقدرة الفرد على حسن استغلال الموارد المتاحة المرتبطة بكافة الخدمات المتوفرة وعدم الإسراف في استخدامها وتقليل الفاقد منها.



معك ١٥٠ ريال لإنفاقها على أسرتك في يوم واحد، كيف تنفقينها مراعية كل من:-
الطعام: 70 ريالاً.

المصروف اليومي للفرد: 20 ريالاً.

بعض الحاجات الأخرى: 60 ريالاً.

تذكرى

أن الثقافة الاستهلاكية للفرد ووسائل الإعلان لهما تأثير فعال في تنمية الوعي الاستهلاكي للفرد.

نظراً لكثرة الاهتمام بالتغذية ورغبة من المشتغلين بها في إيجاد وسيلة لنقل المعلومات الغذائية التي أسفرت عنها الأبحاث التي أجريت في هذا المجال للمستهلك، لجأت كثير من الحكومات إلى استخدام البطاقات الإرشادية.

البطاقة الإرشادية:

كل بيان أو إيضاح، أو علامة، أو مادة وصفية مصورة أو مكتوبة أو محفورة أو بارزة أو متصلة اتصالاً ثابتاً بعبوة المادة الغذائية.

محتويات البطاقة الإرشادية



احرصي على قراءة علب المواد الغذائية للأسباب التالية:-



التعرف على مكونات المنتج الغذائية.



إعطاء الأفضلية للمنتجات التي تذكر عدم وجود إضافات غير مرغوب فيها.



تجنب المنتجات التي لا تذكر كل مكوناتها بشكل واضح.

إرشادات المستهلك عند الشراء

ذهبت إلى محل لبيع المواد الغذائية، ورأيت مجموعة من المتسوقين منهم من يحسن الشراء، ومنهم من لا يحسن ذلك.

تصرفات شرائية لم تعجبك:

١- شراء كمية كبيرة من الأغذية دون حاجة ماسة إليها.

٢. شراء كميات كثيرة ومتكررة.



تصرفات شرائية أعجبتك:

١- كتابة قائمة الاحتياجات الغذائية بدلاً من الشراء عشوائياً.

٢. شراء السلع الأساسية.

ينبغي عدم التسرع في شراء الأغذية؛ لأن التمهل في الفحص والمقارنة يوفر المال.



الشيبس والأطعمة الخفيفة لا فائدة منها غذائياً ولا صحياً وهي مضرّة بالصحة وتسبب زيادة الوزن لسعراتها الحرارية المرتفعة.



سعر الكيس = ١ ريال.

عدد مرات تناوله: خمس مرات أسبوعياً لكل فرد.

عدد الأطفال: ثلاثة.

الاستهلاك الأسبوعي: $3 \times 5 \times 1 = 15$ ريال.

الاستهلاك الشهري: $4 \times 15 = 60$ ريال.

الاستهلاك السنوي: $12 \times 60 = 720$ ريال.

وهو مبلغ يساوي مصاريف التموين الغذائي لأسرة خلال شهر.

تذكيري

تجنب شراء السلع التي ترافقها ضجة؛ لأن هدف بيعها الدعاية والتأثير في الأفراد.

أثر وسائل الدعاية والإعلان على سلوك المستهلك:

إن وسائل الدعاية والإعلان التي تحاصرنا في كل مكان تؤثر بلا شك في سلوك المستهلك وفي قراراته الشرائية وفي ميزانيته المالية.



الوسيط



هاتي مثالاً لصحيفة سعودية مخصصة للإعلانات.



- قدمي فكرة إعلان في إحدى الوسائل الإعلانية، ثم أجيبي عما يلي:

الوسيلة المستخدمة في الإعلان: التلفاز.

اسم المادة المعلن عنها: حليب أطفال.

عوامل الجذب في الإعلان: الصوت والصورة.



الدعاية:

أساليب ضغط تؤثر على المستهلك ؛ لقبول سلعة ما، ولا تظهر فيها شخصية المعلن عنها.

لذلك فالمستهلك لا يستطيع تحديد مصدر المعلومات حول السلعة، ووسائل الدعاية متعددة، وتختلف باختلاف الدول والبلدان وباختلاف قيمها وأهدافها ونوع السلعة المعلن عنها.



الإعلان:

عملية اتصال غير شخصي من خلال وسائل الاتصال المختلفة لتوصيل المعلومات التي تؤثر في المستهلك وتحثه على الشراء، مع إفصاح المعلن عن شخصيته.

تهدف الإعلانات على تعدد أشكالها للتأثير على المستهلك بإظهار إيجابيات السلعة والمبالغة في ذلك؛ للإقبال عليها.



شاهدي ثلاث إعلانات تلفزيونية لمواد غذائية ظهرت خلال هذا اليوم أو الأيام

القليلة الماضية، ثم وضح:

الجوانب الإيجابية : طريقة الإعلان عن السلعة.

الجوانب السلبية : تكرار الإعلان.

أفضلها والسبب : من أعلنت عن مزايا واسم الشركة المنتجة.

لأنها قدمت معلومات كافية عن المنتج والنسب التي يحتاجها الجسم من مكوناته.

نشاط (ب):

- الوجبات التي لا تفسد مع الوقت ويفضل إعدادها قبل فتح المقصف بقليل حتى تكون طازجة ولا تفسد سريعاً.
- المشروبات الطازجة ويفضل إعدادها قبل فتح المقصف بقليل حتى تكون طازجة ولا تفسد سريعاً.
- تغليف المأكولات بشكل صحي وعصري.
- عمل دعاية موزعة على الطالبات حتى أضمن وصولها إلى أكبر قدر ممكن منهن.



نشاط (أ):

- اختيار الوقت المناسب لشراء السلع، حيث أن هناك مواسم وأوقات تقل فيها الأسعار.
- عدم طبخ كميات كبيرة من الطعام يزيد عن الحاجة.
- الاستفادة من بواقي الأطعمة بدلاً من التخلص منها.
- عدم رمي جزء كبير من الثمرة مع قشرتها.
- عدم الوقوع تحت تأثير الإعلانات، خاصة وأنها تلعب دوراً سلبياً في بعض الأحيان، يهدف التأثير على الناس لشراء ما لا يحتاجون إليه.

التطبيقات



ميزي السلوكيات الصحيحة والخاطئة بوضع علامة (✓) أو (X):

١- مراعاة أن تكون قائمة المشتريات مرنة بحيث يمكن وضع بدائل لمحتوياتها (✓).

٢- الاقتصار على محل واحد أثناء شراء المواد الغذائية لضمان جودتها (X).

٣- وضع بطاقة التعريف على الأطعمة مباشرة، مثل: اللحوم (✓).

٤- الاستفادة من خدمات البلاد المجانية في مجال الصحة والتعليم (✓).

٥- استهلاك جميع إيرادات الأسرة وصرفها في أبواب الإنفاق المختلفة (X).

رتبي حسب الأولويات التي ترينها:

١- توفر لديك مبلغ من المال فكيف ستنفقينه:

أ- شراء هدية للأم. 1 ب- اشتراك في مجلة. 3 ج- دعوة العائلة للعشاء خارج المنزل. 2

٢- فتح والدك محلاً للمواد الغذائية ولديه مبلغ من المال هل يُنْفَقُه في:

أ- شراء مواد رخيصة واستغلال المتبقي في الدعاية. 2 ب- عمل ديكور جذاب للمحل. 1

ج- شراء مواد غذائية جيدة وغالية الثمن. 3

- أقيمت دورة تدريبية عن الوعي الاستهلاكي، من ترشحين لحضور هذه الدورة:

أ- ربة البيت. 1 ب- المعلمة. 3 ج- صاحب متجر غذائي. 2

أ/ انقلي الكلمة المناسبة في الفراغ السفلي بعد ترتيب أحرفها، ثم ضعي
الحرف الزائد في الدائرة الأخيرة:



ل	ا	ن	ت	ا	ر	ش	ا
ا	ل	ا	ن	ت	ش	ر	ا

من وسائل الدعاية والإعلان.

ا	ذ	ا	ل	ء	غ	ل
ا	ل	غ	ذ	ا	ء	ل

الباب الأول من أبواب صرف الميزانية.

ا	ا	ن	خ	ر	د
ا	د	خ	ا	ر	ن

استقطاع جزء من الدخل بدون صرف.

أ	ل	ع	ر	م	ا	ا	س
ا	ل	ا	س	ع	ا	ر	م

ارتفاعها يؤثر في ميزانية الأسرة.

ل	ي	ا	خ	ت	ط	ط	ل
ا	ل	ت	خ	ط	ي	ط	ل

يراجع للتأكد من إمكانية نجاحه.

ب- اجمعي الأحرف الزائدة مكونة منها اسم سورة من سور القرآن تحمل اسم حشرة صغيرة
عرفت بالادخار وهي: **النمل**.....

استلمت هدى ومنى مصروفهما الشهري من والدتهما، فنالت كل واحدة (٢٠٠) ريال وكانت أوجه صرفهما كالتالي:

مصروفات منى		مصروفات هدى	
ريال	بيان بالمصروفات	ريال	بيان بالمصروفات.
١٢٠	مصروف يومي بمعدل ١٠ ريالات كل يوم.	٧٠	مصروف يومي بمعدل ٣ ريالات كل يوم.
٣٠	شكولاتة ومشروبات غازية.	٢٠	صدقة.
٣٠	مجلات.	١٠	شكولاتة وعصير.
٢٠	وجبة سريعة من أحد المطاعم.	٣٥	ملابس.
		١٥	اكسسوارات وزينة.
		٥٠	ادخار.

اكتبي تعليقا مناسباً تبيين فيه رأيك حول طريقة هدى ومنى في إنفاق مصروفهما، موضحة إيجابيات وسلبيات كل منها:

بالنسبة لهدى: هي أكثر اتزاناً في الشراء وموفرة.

بالنسبة لمنى: تنفق في السلع التي لا تفيد وبطريقة خاطئة.

استشهدي آيات من القرآن الكريم على الصفات التالية :

- ١- البخل (سورة الليل): "وَأَمَّا مَنْ بَخِلَ وَاسْتَغْنَى (8)".
- ٢- الإسراف (سورة الإسراء): "وَأَتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تَبْذُرْ تَبْذِيرًا" (26).
- ٣- الوسطية والاعتدال (سورة الفرقان): "وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا (67)".

لديكم ضيوف في المنزل تمت دعوتهم لحضور وليمة بمناسبة قدوم أخيك الصغير، قيمها بوضع الحرف المناسب أمام التصرفات التالية :-

اقتصاد (ق) إسراف (س) بخل (ب)

س تقديم أصناف متعددة من الأطعمة للضيوف حتى لو لم تؤكل.

ق تقديم أصناف مبتكرة وبسيطة للضيوف لتناولها.

ب لا داعي لتقديم أطعمة للضيوف فهم حضروا لمجرد السلام فقط.

س شراء ملابس جديدة لارتدائها أمام الضيوف رغم توفر ملابس مناسبة.

ب عدم الحرص على ارتداء الزي المناسب رغم توفره.

ق استقبال الضيوف بملابس مناسبة تملكها.

أمامك علبة لمادة غذائية، ما البيانات التي يجب أن تحويها بطاقة هذا المنتج:

اسم المادة الغذائية

مكونات المادة

الوزن الصافي

تاريخ الإنتاج وتاريخ الانتهاء

السعر



قال علي بن أبي طالب - رضي الله عنه - كلمة رائعة في تحقيق مفهوم الاقتصاد عند المرأة. لتعرفي الكلمة املئي الفراغات بإحدى الأحرف التالية :

(ل) (م) (ص)

خير نساءكم الطيبة (ال. رائحة)، الطيبة (ا... طع ا. م.)، التي إن أنفقت، أنفقت (قص دأ)،
وإن أمسكت، أمسكت (قص دأ)، فتلك من (ع ص ا. م.) الله، و (ع اص ج. م.) الله لا يخيب.



الوحدة الثالثة

عناية ملبسية



مشكلات الغسيل وأخطاؤه

المفاهيم الرئيسة:

- البقعة.
- الشطف.

المشكلة الأولى

يشتكي فهد من تغير لون
ملابسه البيضاء إلى
اللون الرمادي.

المشكلة الثانية

لاحظت أمل أن رائحة
ملابسها غير مقبولة بعد
عملية الغسيل.

المشكلة الثالثة

تشتكي أمال من تداخل
ألوان قميصها الزاهية.



كلفتك والدتك غسل ملابس أفراد الأسرة، وقبل غسلها أردت الحصول على
قدر وافٍ من المعلومات حول الطريقة الصحيحة لغسلها، رتبها على صورة أفكار
رئيسة محددة مصدر معلوماتك.

مصدر المعلومة

- 1- أمي
- 2- أمي
- 3- أمي

الأفكار حسب الأهمية

- 1- مراعاة عدد قطع الملابس.
- 2- وضع الماء حسب الكمية.
- 3- فرز الملابس حسب ألوانها وخامتها.

- كثيراً ما تحدث للملابس مشكلات تنتج من بعض الأخطاء غير المقصودة، وتختلف باختلاف الأنسجة، وقد سبق لنا دراسة البطاقة الإرشادية التي ترشدنا إلى الطريقة الصحيحة للعناية بالقطع الملابسية ووقايتها من الآثار السيئة للغسيل. وسنحاول معاً التعرف على أسباب كل مشكلة وطرق الوقاية منها.

الوقاية	السبب	المشكلة
- تغيير مزيل العرق . - غسل القطعة الملبسية بعد خلعها مباشرة.	- التفاعل بين مزيل العرق ومسحوق الغسيل.	د- بقع العرق على الملابس.

هناك مستحضرات حديثة لإزالة البقع عامة، ولكن يجب استعمالها قبل غسل الملابس.



عبري بكلمة واحدة عما يلي مستفيدة من المثال المعطى:

ظهور بقع سوداء أو
ظلال صغيرة قاتم على
الملبس.

متسخة

مكان متجدد الهواء.

صحي

غسل الملابس جيداً.

تنظيف

ملابس غير مقبولة.

متسخة

نشاط (ب):

مساحيق الغسيل المتنوعة والتي غالباً ما نعتمد عليها جميعاً، منها ما يستخدم للغسيل الأبيض والملون.

تحولت هذه الماركات من إنتاج المسحوق لإنتاج الجل للغسيل (الأبيض - الملون - الأسود).



نشاط (أ):

يتم عصر نصف ليمونة على مكان البقعة ونعرضها للشمس حتى تجف تماماً.

الليمون مع أشعة الشمس يزيل الصدأ وبعدها يتم غسل الملابس بالصابون كالمعتاد.



غرز (الكروشيه)

المفاهيم الرئيسة:

- الغرزة.
- التدرب.

معلومة

إثرائية

الكروشيه:-

كلمة فرنسية الأصل
معناها باللغة العربية
اللاقط أو الشابك
أو العالق. وسميت
بالكروشيه نسبة إلى
الأداة المستخدمة
فيها.

وكلمة (crochet) تعني
نسيج محبوك بإبرة
معقوفة.

الكروشيه :

نوع من أشغال الإبرة اليدوية المحبوك بإبرة معقوفة .

استعمالاته



الأدوات المستخدمة :

- إبرة الكروشيه - خيوط الكروشيه - إبرة الخياطة - الخيط - المقص.

نشاط (ب):



نشاط (أ):

عند الجزء المقطوع من الملابس.
لتوسيع الملابس الضيقة بإضافة صفوف
طوليه للغرز في خطي الجنبين أو إضافة
نفس الصفوف في أماكن المردات شرط
ألا يكون هناك كولة.

التطبيقات



١: أمامك عمودان، في الأول أسباب وفي الثاني نتائج، زاوجي بينهما بحيث تربطي السبب بالنتيجة:

النتيجة

- 6 ظهور بقع الإبط على الملابس.
- 5 ظهور رائحة في الملابس غير مقبولة.
- 1 زوال بقعة الصدأ من الملابس.
- 3 ظهور بقع العفن على الملابس.
- 4 تغير لون الملابس البيضاء.
- 2 ظهور بقع ملونة على الملابس.

السبب

- ١- استخدام عصير الليمون الحامض والملح في غسل الملابس.
- ٢- استخدام مكواة شديدة الحرارة.
- ٣- ترتيب الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها.
- ٤- غسل الملابس مع ملابس أخرى ملونة غير ثابتة اللون.
- ٥- استعمال ماء غسل ملابس أخرى في النقع.
- ٦- التفاعل بين مسحوق الغسيل ومزيل العرق.

٢: اقترحي حلاً اقتصادياً للمشكلات التالية :

غسل كل قطعة بمفردها، وإرسال القطعة الهالكة إلى المغسلة لإعادة صباغتها بلون غامق حتى لا أخسرها.

١ - قطعة ملابسية غسلت بطريقة خاطئة فامتزجت الألوان فيها.

تخفيض أحمال درجة الحرارة للغسالة أثناء الغسيل، تجميع الغسيل بمعدل 3 مرات أسبوعياً حتى نقتل استهلاك الكهرباء.

٢- ارتفاع فاتورة الكهرباء بسبب غسيل الملابس المتكرر.

أجملها بغرزة الكروشيه.

٣- قطعة ملابسية بسيطة تحتاج إلى مجمل، وظروفك المادية لا تسمح بذلك.

اختاري الحل الأفضل لكل مما يلي:



١- عند وجود رائحة في الملابس غير مستحبة، يفضل بعد الغسيل:

- ١- إعادة غسلها؛ للتخلص من تلك الرائحة.
- ٢- وضع ملطف الملابس ذي الرائحة الزكية في ماء، ثم إعادة شطف الملابس به. ✓
- ٣- نشرها في مكان متجدد الهواء فترة طويلة.

٢- أختك الصغيرة تعبت بألعابها دائماً وترميها من أماكن مرتفعة فيؤدي إلى كسرها، ما البديل المناسب لها؟

- ١- شراء ألعاب رخيصة.
- ٢- صنع الألعاب من الأقمشة أو الكروشيه. ✓
- ٣- حرمانها من شراء الألعاب.

٣- وجدت صورة في قطعتك الملابسية وأنت لا ترغبين بذلك ما الحل في رأيك؟

- ١- التخلص من القطعة الملابسية.
- ٢- تغطية الصورة بقطعة من الكروشيه. ✓
- ٣- الطباعة على الصورة وطمس معالمها.

٤ : أمامك شفرة، استنتج معناها من خلال شبكة الرموز التالية:

١١	١٠	٩	٨	٧	٦	
ح	ج	ث	ت	ب	ا	٥
س	ز	ر	ذ	د	خ	٤
ع	ظ	ط	ض	ص	ش	٣
م	ل	ك	ق	ف	غ	٢
لوحة الرموز	ي	و	ة	ا	ن	١

... (٩،١) ... (٦،٢) ... (٧،٥) ... (٦،١) ... (٩،١) -
 ... (٧،١) ... (٩،١) ... (٦،٥) ... (٦،١) ... (١١،٣) ... (١٠،٢) ... (٦،٥) -
 ... (٧،١) ... (١١،٣) ... (٩،٣) ... (٨،٢) ... (١٠،٢) ... (٦،٥) ... (٧،٥) -
 ... (٧،١) ... (٩،١) ... (١١،٤) ... (٧،٥) ... (١٠،٢) ... (١١،٢) ... (١٠،٢) ... (٦،٥) -
 ... (١١،٣) ... (٦،٥) ... (٧،٥) ... (٨،٥) ... (٦،٥) ... (٨،١) -
 ... (٧،١) ... (٨،٢) ... (٩،١) ... (٩،٤) ... (٩،٣) ... (١٠،٢) ... (٦،٥) -
 ... (٧،١) ... (١١،٥) ... (٩،١) ... (١١،٥) ... (٧،٣) ... (١٠،٢) ... (٦،٥) -
 ... (٦،٥) ... (٧،١) ... (١٠،٢) ... (١١،٤) ... (٦،٢) ... (١٠،٢) -
 ... (٧،١) ... (١٠،٣) ... (٧،٢) ... (٦،٥) ... (١١،٥) ... (١١،٢) ... (١٠،٢) ... (١٠،٢) -
 ... (٦،١) ... (١١،٢) ... (٦،٥) ... (٧،١) ... (٩،١) ... (١٠،٢) ... (١١،٣) -
 ... (١٠،٢) ... (٩،٢) ... (٦،٥) ... (٦،٣) ... (١١،٢) -
 ... (١٠،٢) ... (٩،١) ... (١١،٤) ... (٦،٢) ... (١٠،٢) ... (٦،٥) -

العبارة:

العناية بالقطعة الملابسية واتباع تعليمات الطريقة الصحيحة لغسلها للمحافظة عليها من مشاكل الغسيل.

صلي بين كل أداة في العمود الأول والفائدة منها في العمود الثاني:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| • إضافة الزينة على القطعة الملبسية. | • استعمال مشابك الغسيل البلاستكية |
| • لإمساك الخيط أثناء عمل الغرزة. | • استخدام الخرز في الكروشيه. |
| • النظافة والجمال للقطعة الملبسية. | • وجود خطاف انحناء في طرف إبرة الكروشيه. |
| • منع ظهور الصدأ على الملابس. | • البطاقة الإرشادية مع الملابس |
| • غسل الملابس بطريقة صحيحة. | |

الوحدة الرابعة

الغذاء والتغذية



حفظ الأطعمة

لماذا يتم حفظ هذه الأطعمة؟

المفاهيم الرئيسة:

- حفظ الأطعمة.
- المخلل.
- المربى.



أ- أمامك مجموعة من البطاقات تحوي تاريخ صلاحية بعض الأطعمة، صلي كل منها بما يناسبه من الصور المطروحة:



أ تاريخ الإنتاج: ٧-٢٠

ب تاريخ الانتهاء: ٧-٩٠

أ تاريخ الإنتاج: ٧-٢٠

ب تاريخ الانتهاء: ٨-٢٠

أ تاريخ الإنتاج: ١٤٣٣-٧-٢٠

ب تاريخ الانتهاء: ١٤٣٤-٧-٢٠

ب- هاتي أمثلة لأطعمة يتم حفظها:

- يوميًا: العصائر الفريش.
- أسبوعيًا: الجبن، الألبان.
- شهريًا: الأسماك، اللحوم.
- موسميًا: البقوليات وبعض الخضروات.

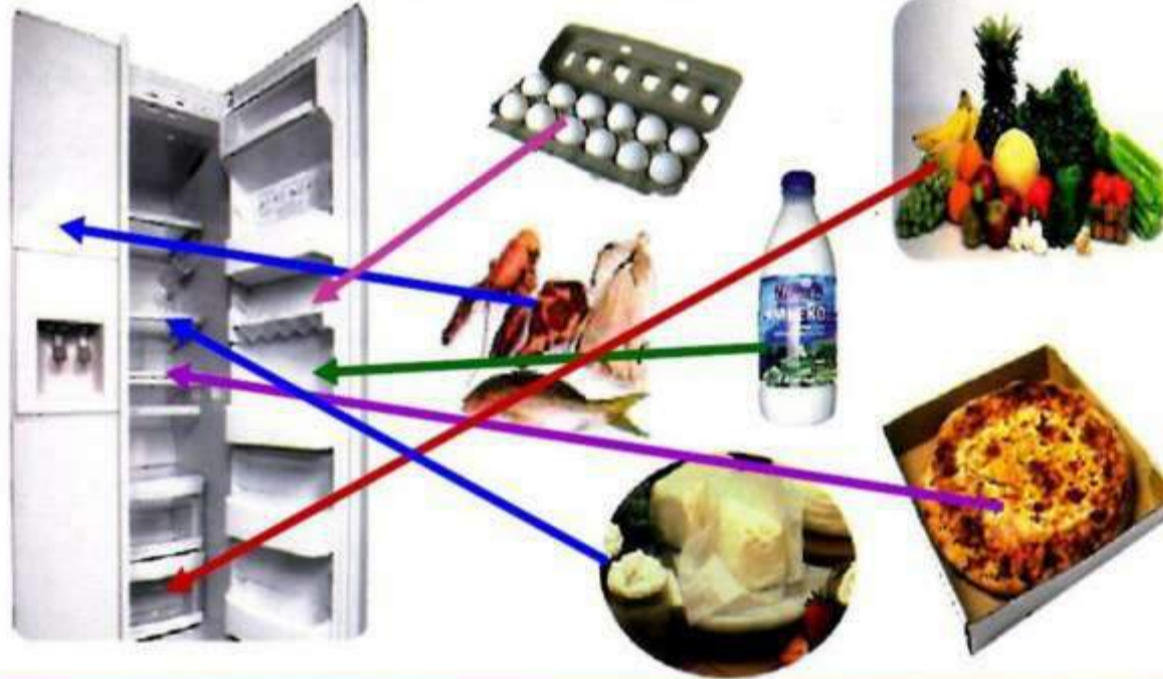
طرائق حفظ الأطعمة

التبريد:



طريقة سريعة لحفظ الأطعمة مدة قصيرة من الزمن، والثلاجة هي المكان المثالي لحفظ الأطعمة سريعة التلف؛ لأن درجة الحرارة بداخلها منخفضة من (صفر إلى سبع درجات مئوية)، وهذه الدرجة تعطل نشاط هذه الأحياء الدقيقة المسببة للفساد لفترة محدودة.

أمامك مجموعة من الأطعمة، صليها بالمكان المناسب لحفظها داخل الثلاجة، معللة ذلك شفهيًا:



معلومة

إثرائية

تتواجد الأحياء الدقيقة في كل مكان وتحتاج إلى حرارة ورطوبة مناسبة، حتى تنمو وتتكاثر.

التجميد:

حفظ الطعام تحت درجة حرارة منخفضة جداً أقل من الصفر المئوي، مما يؤدي إلى إيقاف نمو ونشاط بعض الكائنات الحية الدقيقة.

التجميد والإذابة المتكررة تغير طعم المادة الغذائية ومظهرها، وتؤدي إلى فسادها.



تجميد الخضراوات:



مثال : الفاصوليا.

- ١- تُغسل جيداً ثم تقطع تمهيداً لحفظها.
- ٢- تُسلق في ماء مغل من ٢-٥ دقائق.
- ٣- تُرفع من ماء السلق وتغسل بالماء البارد، ثم بالماء المثلج.
- ٤- تُصفى من الماء وتحفظ في أوعية خاصة (يفضل البلاستيك)، ثم تُوضع في المجمد (الفریزر).

تجميد الفواكه:

مثال : الفراولة.



- ١- تُختار حبات الفاكهة الطازجة والسليمة، ثم تُغسل.
- ٢- تُغمر في ماء مغل مدة نصف دقيقة، ثم في ماء بارد.
- ٣- يُرش عليها مقدار من سكر البُدرة حتى يتجانس السكر مع الفراولة.
- ٤- توضع وحدات أو حبات الفراولة في أكياس مغلقة جيداً، ثم تُحفظ في المجمد (الفریزر).



فكري: لماذا توضع الأطعمة في المجمد على دفعات عند الرغبة في تجميدها؟

يعتقد البعض أن شراء الأشياء التي تحتاج إلى تجميد بكميات كبيرة ووضعها في المجمد دفعة واحدة صواب إلا أن ذلك قد يؤدي إلى فسادها في حالة انقطاع التيار أو فساد المجمد وكذلك عدم الشعور بجاهزيتها أو كونها طازجة وفقدانها لقيمتها الغذائية على المدى الطويل.

تجنبى تجميد الأطعمة التي تتضرر بالتجميد، مثل: المايونيز والموز والجلي.





أحدثت المخترعات الحديثة تغيراً كبيراً في المعيشة عن السابق، اكتب أكبر عدد ممكن من الحقائق التي أحدثتها التغييرات في مجال حفظ الأطعمة لكل اختراع مما يلي:

الفرن

تسخين وتجفيف المواد الغذائية.

الثلاجة

تبريد وحفظ وتخزين المواد الغذائية.

التجفيف:



التخلص من معظم الرطوبة (الماء) الموجود بالأطعمة تحت ظروف معينة، وبذلك يقل تعرضها للفساد، وهي طريقة قديمة وشائعة لحفظ كثير من الأطعمة. ويتم التجفيف عن طريق تعريض المادة الغذائية للحرارة الطبيعية (الشمس) أو الصناعية (الأفران) وتصل مدة صلاحية الأطعمة المحفوظة بهذه الطريقة إلى عدة شهور.

تجفيف الخضرا الورقية

مثال: النعناع، الكزبرة، الملوخية.

(بالطريقة الطبيعية):



- ١- تُزال الأجزاء التالفة من عيدان الخضرا، ثم تُقطف أوراقها السليمة.
- ٢- تُغسل جيداً وتُجهز وتُنشر على صواني عليها شرشف نظيف، وتُغطى بقطعة خفيفة من الشاش، ويتم ذلك في مكان متجدد الهواء مع تعريضها للشمس وتقليبها من فترة لأخرى حتى يتم جفافها.
- ٣- تُفرك الخضرا الورقية وتحفظ في أواني نظيفة.

تجفيف الفاكهة:

مثال: المشمش، التين، العنب.

(بالطريقة الصناعية):



بوضعها في أفران خاصة تُصدر هواءً ساخناً متحركاً وتشغل مراوح للإسراع في عملية التجفيف. ويمكن تجفيفها طبيعياً، ولكن ذلك يحتاج إلى وقت طويل.

ملاحظة: يُفضل اختيار الفاكهة التي بدأت تجف على الأغصان قبل قطفها.

احرصي على تناول الفاكهة المجففة فهي غنية بعنصر الحديد.



إضافة المواد الحافظة :

حفظ الأطعمة مدة طويلة بإضافة مواد حافظة كيميائية، مثل : (بنزوات الصوديوم)
أو طبيعية، مثل : (الملح أو السكر).

مثال : المربى.

الحفظ بالسكر:



يُستعمل السكر كمادة حافظة للفاكهة عند عمل المربى أو الفاكهة المسكرة، كما يُضاف للعصير عند عمل الشراب المركز؛ لإيقاف نمو الأحياء الدقيقة ونشاط الأنزيمات التي تعمل على فساد الفاكهة.

عمل المربى

(مربى التفاح):



المقادير: كيلو تفاح أخضر - كيلو سكر - ملعقة عصير ليمون -
ملعقة من بشر الليمون - مقدار من الماء.

الطريقة :-

- 1- يُغسل التفاح ويقطع من 6-8 قطع وتُزال البذور.
- 2- تُوضع قطع التفاح في ماء بارد وعصير ليمون؛ منعاً لاسودادها.
- 3- يُوضع في إناء مقدار من الماء بارتفاع (1 سم) ويترك يغلي، ثم تُضاف له قطع التفاح وتترك حتى تلين قليلاً.
- 4- يُضاف له السكر وعصير الليمون وبشره.
- 5- يُترك على نار هادئة مع التقليب من حين لآخر كل خمس دقائق حتى ينضج.
- 6- تُعبأ المربى وهي ساخنة في الأوعية المعقمة.
- 7- يُحكم إغلاقها وتخزن في مكان بارد جاف ومتجدد الهواء.

مثال : المخلل.

الحفظ بالملح:



- أ- إضافة الملح الجاف إلى الأطعمة المراد حفظها؛ لتخفيض نسبة الرطوبة فيها، وتستعمل في اللحوم والأسماك.
- ب- إضافة محلول ملحي تتركز فيه كمية الملح والخل لحفظ الخضراوات عند عمل أنواع المخللات.

مخلل خضر مشكلة:



- المقادير :- نصف كجم قرنبيط (زهرة) - نصف كجم جزر - نصف كجم خيار - ٣ قرون فلفل أخضر حار - ٣ فصوص ثوم - محلول ملحي مكون من (ملعقة ملح + ٣ ملاعق خل لكل كوب من الماء المغلي) - زيت زيتون للتغطية.

الطريقة:

- ١- تُغسل الخضار جيداً ثم تقطع إلى وحدات متساوية.
- ٢- تُرص القطع في علبة زجاجية وتُغمر بالمحلول الملحي.
- ٣- تُغطى الزجاجية بزيت الزيتون  **لماذا؟** ويُحکم غلقها، وقد تُضاف ملعقة صغيرة من السكر؛ للإسراع في نضج المخلل. حتى لا تتكون طبقة من الفطريات على السطح.

تذكيري

أنه يجب تعقيم الزجاجات قبل استعمالها وذلك بغليها في الماء أو بوضعها بعد تنظيفها في فرن ساخن غير مشتعل.



نشاط (ب):

كان الناس قديماً يواجهون صعوبة في حفظ اللحوم؛ لأن ذلك الزمن الجميل لم يكن فيه كهرباء ولا ثلاجات فكانوا عند حفظهم للحوم وخصوصاً في عيد الأضحى يقومون بغلي اللحم في الماء إلى أن يصل لدرجة الغليان ثم يملح ويعلق في حبل داخل الجندب أو أي مكان يستلونه ويأخذون منه على قدر حاجتهم ويستمر لفترة طويلة.



نشاط (أ):

(قال تزرعون سبع سنين دأباً فما حصدتم فذروه في سنبله إلا قليلاً مما تأكلون (47) ثم يأتي من بعد ذلك سبع شداداً يأكلن ما قدمتم لهن إلا قليلاً مما تحصنون ((48)).

أصناف من بيئتي دقيق القمح (البر)

المفاهيم الرئيسة:

- القمح.
- الألياف.

معلومة إثرائية

وصلت المملكة العربية السعودية إلى مرحلة الاكتفاء الذاتي سنة ١٤٠٥هـ وانتقلت إلى مرحلة التصدير للأسواق العالمية سنة ١٤٠٦هـ وأعلى معدل لإنتاج القمح سنة ١٤١٢هـ وفي السنوات الأخيرة تم تخفيض الإنتاج تدريجياً والاكتفاء بما ينتج بحيث تحقق مطالب السوق المحلية.



تسعى المملكة العربية السعودية؛ لتحقيق أهم أهدافها التنموية وهو الوصول بالإنتاج الزراعي إلى مرحلة تحقيق الأمن الغذائي للسكان مع محاولة الزيادة والتصدير، ومن هنا كان تشجيع الدولة للمزارعين بتقديم الدعم الاقتصادي لهم على شكل مساعدات وقروض مشروعة، كما تكفلت الدولة بشراء محاصيلهم الزراعية وخاصة القمح، وأنشأت المؤسسة العامة لصوامع الغلال ومطاحن الدقيق كما اهتمت بالمعاهد والكليات الزراعية فحققت بذلك تجربة رائدة في إنتاج القمح وتصديره.

عنصر أساسي في غذاء الإنسان اليومي يستخدم بأشكاله المختلفة إما حبة القمح أو يطحن لعمل الدقيق وعمل الخبز منه.



ماذا نعرف عن القمح؟

تركيب حبة القمح

شعيرات

الأندوسبرم

طبقة نخالة

الجنين



القيمة الغذائية للقمح

- ١- أملاح معدنية فوسفور، يود، حديد، كالسيوم بوتاسيوم.
- ٢- مواد دهنية.
- ٣- ألياف سليوزية.
- ٤- أنزيمات تساعد على الهضم.
- ٥- بروتين.
- ٦- نشويات.

أشكال القمح واستخداماته



معلومة إيرالية

قد يتحسس بعض الأشخاص عند تناول منتجات القمح نتيجة تأثير بروتين القمح (الجلوتين) على أجسامهم فتظهر عليهم بعض الأعراض، مثل: الإسهال، آلام المعدة، الأزيز، الربو؛ لذا ينبغي عليهم تجنبها والاستعاضة عنها بدقيق الأرز أو الذرة.

فوائد القمح:

- ١- مغذي للجسم ومنتشط.
- ٢- ملين تساعد أليافه على خروج الفضلات.
- ٣- مفيد للبشرة والشعر.
- ٤- يساعد في تنظيم هرمون الغدة الدرقية.
- ٥- مغلي النخالة يعالج أمراض الصدر.
- ٦- مطحون القمح يزيل التورم والكدمات، وتهيج الجلد والتهاباته وذلك بوضعه ككمادات.

المصابيب



- كوبان من طحين البرّ .
- بيضة واحدة .
- كوب حليب سائل .
- ملعقة صغيرة من الملح .
- للتغطية :
- ربع اصبع زبدة مذاب .
- ملعقتان سكر بُدرة او
- عسل .

- ملعقتان من السكر .
- نرة من حب الهال .

هذا الصنف يشبه إلى حد كبير (المان كيك) للعرف عالياً إلا أن قيمته الغذائية أعلى ؛ لأنه يُعد من دقيق البر بدلاً من الأبيض .



الطريقة

- 1 يُخلط الدقيق و السكر و الملح (المقادير الجافة) .
- 2 يُضاف الحليب إلى البيضة و يُخلط جيداً (المقادير السائلة) .
- 3 تُضاف المقادير السائلة إلى المقادير الجافة و تخلط جيداً .
- 4 تُجهز الصاجة او المقلاة بدهنها قليلاً بالزيت و وضعها على النار .
- 5 تُصب العجينة على الصاجة على شكل اقراص يختلف حجمها حسب الرغبة .
- 6 تُحمر قليلاً اسفل ثم تقلب على الوجه الآخر .
- 7 تُدهن بعد نضجها بالزبدة و السكر للطحون او العسل ، و تُقدم كصنف حلو .

تذكري عند تقديم هذا الصنف لمرضى الضغط أو السكري ينبغي عدم دهنه بالزبدة و السكر .



المصابيب



- كوبان من طحين البرّ .
- بيضة واحدة .
- كوب حليب سائل .
- ملعقة صغيرة من الملح .
- للتغطية :
- ربع اصبع زبدة مذاب .
- ملعقتان سكر بُدرة او
- عسل .

- ملعقتان من السكر .
- نرة من حب الهال .

هذا الصنف يشبه إلى حد كبير (المان كيك) للعرف عالياً إلا أن قيمته الغذائية أعلى ؛ لأنه يُعد من دقيق البر بدلاً من الأبيض .



الطريقة

- 1 يُخلط الدقيق و السكر و ملح (المقادير الجافة) .
- 2 يُضاف الحليب إلى البيضة و يُخلط جيداً (المقادير السائلة) .
- 3 تُضاف المقادير السائلة إلى المقادير الجافة و تخلط جيداً .
- 4 تُجهز الصاجة او المقلاة بدهنها قليلاً بالزيت و وضعها على النار .
- 5 تُصب العجينة على الصاجة على شكل اقراص يختلف حجمها حسب الرغبة .
- 6 تُحمر قليلاً اسفل ثم تقلب على الوجه الآخر .
- 7 تُدهن بعد نضجها بالزبدة و السكر للطحون او العسل ، و تُقدم كصنف حلو .

تذكري عند تقديم هذا الصنف لمرضى الضغط او السكري ينبغي عدم دهنه بالزبدة و السكر .





كيف يمكن تقديم المصابيب كصنف مالح ؟

المقادير: بصلة كبيرة – 2 طماطم صغيرة – 2 بيضة – 3 فصوص ثوم – فلفل بارد – بهار – ملح – 2 ملعقة صغيرة بيكنج بودر- كأس زيت – 2 كأس طحين أبيض – 2 كأس طحين بر.

الطريقة: تخلط جميع المقادير في الخلاط ماعدا الطحين ثم يضاف الطحين وتخلط وتصب بالملعقة في المقرصة أو المقلاة و (تكون أقراص صغيرة) وإذا استوت تقلب على الوجه الثاني إلى أن ينتهي المقدار ثم ترص في الحافظة أو أي طبق تقديم ويوضع معها كشنة البصل.

التاوة



- 3 تمرات منزوعة النوى .
- نصف كوب ماء .
- ملعقة خميرة فورية .
- كوب دقيق بر .
- نصف ملعقة صغيرة حبة سوداء .
- مقدار من الشرب السكري أو العسل .
- **مقادير الشراب السكري :**
- كوب سكر .
- نصف كوب ماء .
- ملعقة عصير ليمون .
- ليرة فانيليا .

قد تُحشى وحدات بالخضر أو الدجاج أو الجبن و تُقدم كصنف مالح .



الطريقة

- 1 تُوع التمرات مع الماء و الخميرة في الخلاط .
 - 2 يُضاف الخليط على الدقيق المضاف إليه الحبة السوداء .
 - 3 تُعجن جيداً ثم تُترك قليلاً .
 - 4 تُقطع العجينة إلى قطع بحجم حبة التمر .
 - 5 تُضغط العجينة على شكل دوائر صغيرة .
 - 6 تُوضع في الزيت الحار و تُضغط بالملعقة و تقلب على الوجه الآخر .
 - 7 تُنشل من الزيت بعد النضج و تُضع على ورق ماص .
 - 8 يُرش سطحها إما بالسكر البُدرة أو العسل أو الشراب السكري حسب الرغبة .
- طريقة عمل الشراب السكري :**
توضع المقادير على النار و تقلب مدة 20 دقيقة فريباً حتى تصبح لزجة .



ابحثي عن فوائد الحبة السوداء مستعينة بحديث نبوي .

الحبة السوداء المعروفة باسم *Nigella Sativa* والمعروفة بالحبة الشائعة هي الوحيدة طبيياً التي تُستخدم، ويوجد من هذا النوع ما يزرع في القصيم ويسمى بالقصيمية، ونفس النوع يزرع في الحبشة ويسمى بالحبشية، ونفس النوع يزرع في الهند ويسمى بالهندية، هذه الأنواع الثلاثة هي التي تُباع في الأسواق،

ومحتوياتها الكيميائية متساوية ولا فرق بينها، وتعرف هذه الأنواع بثقل حبتها وطعمها الحار، وقوة رائحتها، وشدة سوادها، أما الأنواع الأخرى فيجب عدم استعمالها.

ويفضل استخدام الحبة السوداء حديثة الجني، والمخزونة في مخازن جيدة، وتكون الحبة ثقيلة، وكلما كانت خفيفة كلما كانت سيئة أو مغشوشة بالأنواع الأخرى.

وتستعمل الحبة السوداء كما هي، حيث يمكن سحقها واستعمالها فوراً بعد السحق مباشرة، وينصح كذلك بعدم سحقها، وتركها؛ لأن الزيت الطيار - وهو المادة الفعالة - يتطاير بعد السحق، ويمكن استخدام مسحوق الحبة السوداء مع العسل، واستعمالها في حينه، أو تسف مع الماء أو الحليب، وهذا هو الاستعمال الأمثل للحبة السوداء.

- لا ينصح باستعمال زيت الحبة السوداء؛ فقد تكون طريقة تحضير الزيت غير صحيحة كما يفعل بعض التجار، بأن يتم تحميص الحبة ثم كبسها، وبالتالي فإن الزيوت الطيارة تكون قليلة في الزيت، والأفضل لك استخدام بذور الحبة السوداء كما هي وكما استخدمها رسول الله وأصحابه، ويفضل عدم استخدام الحبة السوداء مع أدوية كيماوية أو عشبية أخرى؛ خشية حدوث تداخلت دوائية.

ويفضل ألا تطحن إلا عند الاستعمال؛ لأنها إذا سحقت وتركت ولو لعدة ساعات قبل استعمالها فإن المادة الفعالة تتطاير منها؛ لأنها عبارة عن زيت طيار، لكن إذا سحقت الحبة السوداء ثم مزجت مع العسل مزجاً جيداً وحفظت في علبه قاتمة اللون ومحكمة الغلق فإنها تحتفظ بفائدتها، وقد وجد في التجارب العلمية الحديثة أن الحبة السوداء لها فوائد عديدة، منها:

- مصدر للطاقة، حيث وجد أن حبة البركة تساعد على الاحتفاظ بحرارة الجسم الطبيعية.
- تساعد حبة البركة على إدرار اللبن.
- أثبتت بعض الدراسات التأثير المحفز لحبة البركة على جهاز المناعة؛ و أظهرت الدراسات أن تناول جرام واحد من الحبة السوداء مرتين يومياً قد ينشط الجهاز المناعي، وقد يفسر هذا قوله ﷺ: "شفاء من كل داء".
- تحتوي بذور حبة البركة على حمض الأرجينين، وهو حمض مهم وضروري لنمو الطفل.

- تعد الحبة السوداء غذاءً صحياً مهماً ومفيداً لكبار السن؛ نظراً لاحتوائها على مواد غذائية متعددة ومتنوعة.

صحيح أن رسول الله ﷺ قال في حديث رواه البخاري: "في الحبة السوداء شفاء من كل داء"، إلا أن هذا - كما قال ابن حجر وغيره من العلماء - من العام الذي يراد به الخاص، ومثال ذلك قوله تعالى عن ريح عاد: (تدمر كل شيء بأمر ربها) فهي تدمر البشر والمساكن ولا تدمر الجبال ولا الأنهار، ولا الشمس أو القمر، وللأسف الشديد انتشرت بين الناس وصفات زيت الحبة السوداء، فما تركت مرضاً إلا وجدت له في الحبة السوداء شفاء! واستغل الأمر بعض التجار ممن أخذ يبيع زجاجات زيت الحبة السوداء بأسعار باهظة، ويجني الأرباح، غير مبال بما قد يصيب المريض من ضرر.

وأما قول الرسول ﷺ فإنما هو وحي من الله، وإن لم يستطع العلم أن يثبت ما جاء في الحديث فلأن طبيعة العلم تتطلب البحث الدائم والمتواصل، وكثيراً ما تطلع علينا أخبار علمية تدحض أموراً علمية كنا نعتقد أنها مسلم بها، وكلما تقدم العلم كشف أموراً كانت خافية علينا من قبل، ونحن لا نقول إلا كما قال الله تعالى: {وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَى (3) إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَى} (4)، {وَمَا أَتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا}.

نشاط (ب) :

يمكن استخدامه في علاج العديد من الأمراض كالتهاب الجيوب الأنفية.



نشاط (١) :

اجمعي أنواعاً من الأطباق
المعدة من دقيق البر
و تشتهر بها كل منطقة من
مناطق المملكة ، ثم اكتبها
في مذكرة .

نشاط (١) :

خبیصة البر:

المقادیر:

ثلاث أكواب من دقيق البر – كوب سكر –
نصف ليمونة – ملعقة طعام من الهال –
ملعقة طعام من الزعفران – نصف فنجان
ماء ورد – كوب سمن – مكسرات لوز
وكاجو وزبيب مع نصف كوب جوز هند.

طريقة التحضير:

نضع الماء في القدر مع السكر والليمون
والهال والزعفران وكوب السمن وماء
الورد ونتركه يغلي.
نحمر الدقيق (نشفشفه) على النار حتى
تتصاعد رائحة النضوج.
نعمل حفرة في وسط الدقيق ونبعده عن
النار ونسكب مغلي الماء والسكر والسمن
نسكبه مرة واحدة مع التقليب المستمر.
نقلب المكسرات كلا على حده ننثر جوز
الهند على الخبيصة ومن فوقها المكسرات
والزبيب
ويقدم هنيئاً.

نشاط (ب) :

اجمعي بعض المعلومات
عن استخدامات الفمخ
الأخرى في غير الغذاء
و ضعها تحت عنوان
(هل تعلمين) .



التطبيقات



١: بيني فائدة كل مما يلي :

لاستخدامها في غير موسمها،
واستخدامها في تجميل وجه الحلوى
مثل البسبوسة، عمل قمر الدين من
المشمش.

- تجفيف بعض الفاكهة ، مثل: العنب والمشمش.

لتنشيط بكتيريا حمض اللاكتيك.

- إضافة ملعقة صغيرة من السكر عند عمل المخلل.

للتغلب على الكثير من الأمراض
وخاصة مرضى السكر.

- اعتماد كبار السن على الخبز الأسمر.

٢: كيف تتجنبين حدوث كل مما يلي :

١- اصفرار لون الخضر الورقية.

حفظها في الثلاجة.

٢- الفساد السريع لبعض الخضر، مثل: الخيار في حال توفره بكميات كبيرة.

تخليله.

٣: ما النتائج الإيجابية والسلبية لكل من :

السلبات	الإيجابيات	العبرة:
كثرة المخلات تضر الصحة. الدقيق الأبيض قيمته الغذائية أقل.	حفظ الخضر والفواكه. توافر أغذية كثيرة.	١- عمل المخلات والمربيات من الخضر والفواكه. ٢- إعداد الخبز والكعك والبسكويت من الدقيق الأبيض.

٤ : ضع الحرف الدال على طريقة الحفظ المناسبة أمام صور الأغذية التالية :

تبريد

تجفيف

تجميد

ب

ف

ج



ب



ج



ب



ب



ف



ب

أتمّي العمليات الحسابية التالية، ثم أجيبي عن التالي:

أ- استبدلي الأرقام الناتجة عن هذه العمليات بالحروف المطلوبة، ثم ضعي كل حرف في مكانه الصحيح لتكوني بهم الطعام المطلوب:

$$6 = \sqrt{36} \quad \text{ل}$$

$$4 = \frac{6}{3} \times \frac{8}{4} \quad \text{ي}$$

$$9 = (3 \times 1)^2 \quad \text{د}$$

$$5 = (3+2) - (5 \times 2) \quad \text{د}$$

$$7 = \frac{1}{4} \div \frac{7}{4} \quad \text{ق}$$

$$8 = 2^3 \quad \text{ا}$$

$$4 = 2^2 \quad \text{ر}$$

$$5 = \frac{(5 \times 2)}{2} \quad \text{ل}$$

$$3 = \frac{(5+4)}{3} \quad \text{ث}$$

$$6 = 6 - (2 \times 2) \quad \text{د}$$

$$9 = (3 \times 3) - (2 \times 9) \quad \text{ي}$$

$$7 = \sqrt{49} \quad \text{ا}$$

٢- نوع من الطعام المجفف.

ا ل ق د ي د
٨ ٦ ٧ ٩ ٤ ٥

١- طعام مكون من دقيق البر.

ا ل ث ر ي د
٧ ٥ ٣ ٤ ٩ ٦

ب- أكملّي الحديثين التاليين الوارد فيهما الطعامين السابقين :

١- فضل عائشة على النساء كفضل.....الثريد..... على سائر الطعام، رواه البخاري.

- على ماذا تُطلق هذه الكلمة في الوقت الحالي؟ الخبز المبتل بالمرق.

٢- «أنا ابن امرأة تأكل.....القديد.....» رواه ابن ماجه.

- على ماذا تُطلق هذه الكلمة في الوقت الحالي؟ اللحم المقدد.